A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

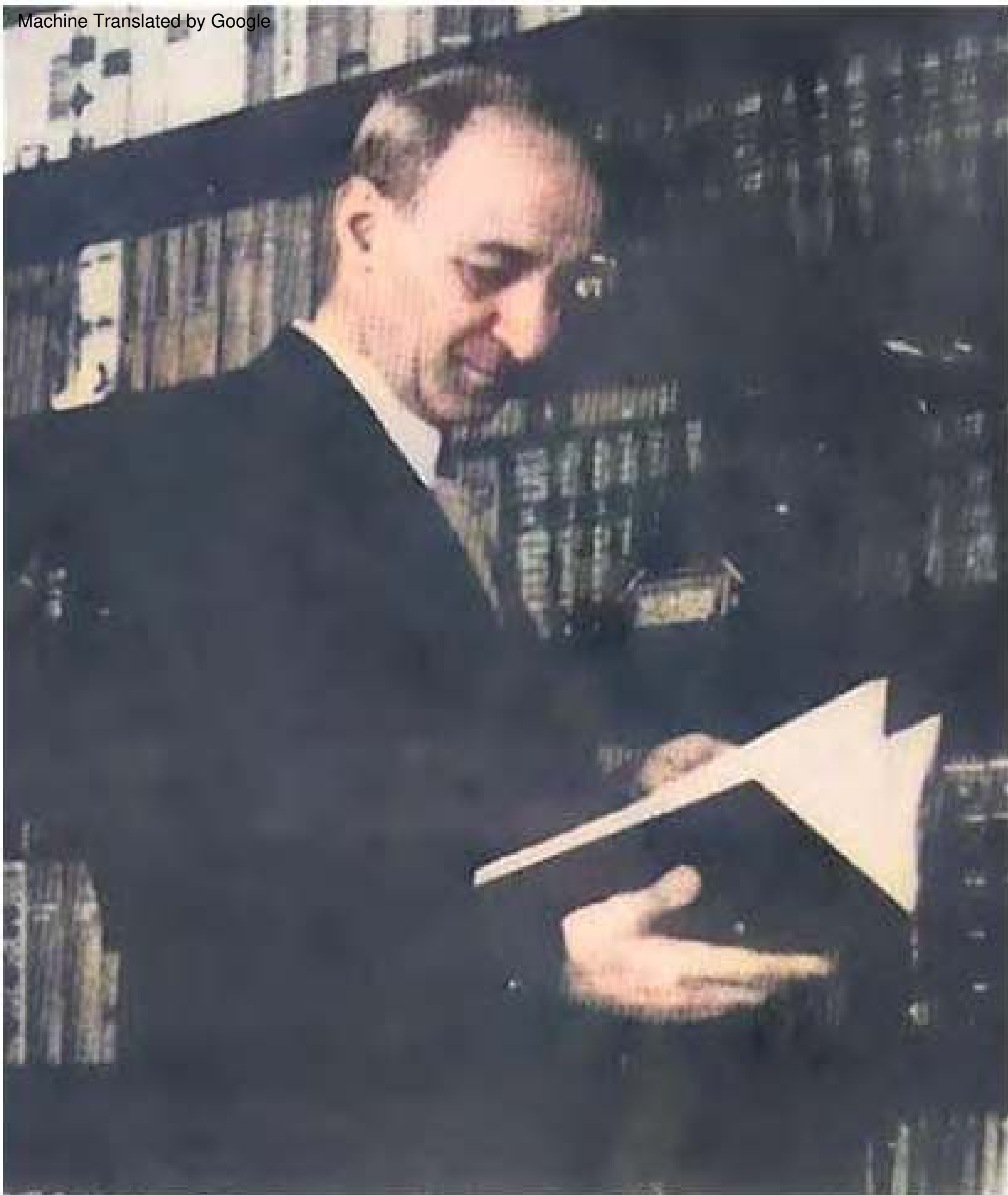
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



ह् यापुस्तकाचेलेखकअश्र् शचीर तेर हेमामे स यन जेह् यापुस्तकाचेदबाणाखलामर त अशा ल् लो
१९ वर्षा अशी वेगवेगळ् यादुयें सां थापन आंा कच् चोशामर ा नीताच् याखांस कश् टां थापन पुर ामपणाम वटापन घेतला
आी ७५ वर्षा च् याप र ामेचेर तोए कातर णाट् याच् याबळग् याम पुर ामपणाम भलायकेन बर ोजला ताचें
द साट् ट् यावमर ा त ह् यासं वर्षा ा तले साळे र ोग आीहेर दुख् खश जयल् लें मर ल् लें अन् न आीर सानीकवखदां आीहेर
मेल् ल् यापदर् थां च् यास्वन कलानून जातातहें लोकां कदाखोप.

अश्_ शमीर तेरहेमते स यन ATERHOV हं णीकेला

कच्_ चें खाप

रोग दुश्_ टपण आीव खरीनवोंस वसा

ऑर्_ डर आीपत्तळमा RAWEATING

कच्_ चे खापणें प्_ रसा णसाळ्यां तउदत्_ तआी

ह्यांस वसां तलें साळ्यां तमनीपणाचें काम

अमृत्_ ती इं ग्_ लीशात स्ीअमृत्_ तीस्दरी त फर्_ सीवीअमृत्_ ती ४ &

Cooked eating a deadly addiction १९८० ह्यानां वम फर्_ सीपुस्त का

इं ग्_ लीशी तआणकरी त

अध्याय

दुसरे आवृत्तीची प्रस्तावना..

पयलो भाग

कच्चे चोखपणाची कल्पना हे वेगळे कशी कल्पना केली...............................

दर एक कारखान्याचे कार्यक्षमता संचालन अभ्यास त्याच्या खोल्यातल्या अन्नाचे मानाची एक सांकेतिक वर्णन करपाक आवाजांत अशा

प्रत्यक्ष आनी अप्रत्यक्ष पोशणरोग..

कॅन्सर पेशीची क्षीण अन्नाची प्रत्यक्ष संतती.................. ..

शिजयल्ल्या जेवणाचे व्यसन साळ्या दुश्टपणांतलें साळ्यांत धोक्याचे

शिजयल्ल्या जेवणाची माणीउपशीन्हय

शिजयल्लें खाण मनशाच्या अवयवांकतांच्या सामान्य क्षमतेच्यातीन ते चार पटीनी काम करपाक बाध्य करता..

मनशाच्या पोशणांतमडें न्हय तर जिवी पेशींच्या कज.................

अदूर दर्शीहेवैज्ञानीक शास्त्र ग्रांचो साळ्यांत व्हडलो दोश...............................

शिजयल्ल्या खाणपीनशाचें वजन बाऱ्या भलायके चोन कशाम्हूं कजयना.

उज्यांत नश्ट जल्ल्या कच्च्या मालाचीसुवात खंयच्याय वखदांक मेळना................

शिजयल्लें खाण आनी ड्रग थेर पीमनीसजीक पुरायपणान नाश करपाक व्हरता...

सैमीक खाद्य पदार्थ दोतोरांनी फक्त तात्पुरतें उपचार म्हूण वापरूं कपना

मनशाच्या कच्च्या मालाची अखंडताय आनी केन्ना य अस्वस्थ करूं कपना................

र ोग कशो जत् मतात...

बे बीकशि जगाल् ल् यावस्तूं चीसं वय कर प ठेसाळ् यां त वगट गुन् यां व.....................

जठर चीजींशस्त् र ज् ां नीसम चूककेल् याहें स द् धकर चें पडटलें ....

श जगाल् ल् याखगां चीर् च भुर ग् यकत र सुकर जगा................................

म् हज् याकुटुं बां तकच् चोखपाचीपद् दत.................................

मन शाच् योसाळ् योवगट सं वय आीगुन् यां वक र ीकृत् योश जगाल् ल् याखगाचोपर णाम.......

आर चीसं कल् पन ासमीकआर पद् दतीन आस्वभाग कपोशणाचे खुात र मर् यदीत अूंा कजग..

कृत् र मजीन स् वां आीखग जं चोवगर बं द कर चोपडटलो................

भुर ग् यां च् याकच् च् याखगाच् याआीश जगाल् ल् याखपाच् याभलगके मदलीतुळाीश जगाल् लें अन् न खल् ल् यान जगपीतमचीख् र ीकर पाचें साळ् यां त बरें सान ....

शस्त् र ीय सं स्थाआीजबबदार र ज् य सं स्थां नीकच् चोखपाच् यासस्याचीआ कळम कर नसान ातपाणीकर ची पडटली...

स् य उ लोपहें कसें च पान् हा...

मन शाच् याकर खम् याखीर आा ल् ल् याकच् च् यामलाच् यान शाआ कायदे शीर आ खळ ना..

कच् चोखप भौ शकिअर् थवे वस्थें त आफट फायदे ुसा श् चीत कर ता................................

दरे कल् यान ताच् याकुडीचोखर ोआीइं टर ग् र लकच् चोमलवळखुपाकजग.........

श जगाल् लें खपाचें युग म् हळ् यार व् यसा अं धश् र ध् दाआीखक ष् मजं तूसाळ् यां तचड र ज् य कर पी युग...

पर श ष् ट...

दुसर ोभाग

मन शाच् याजीचीबां दगळ.................................

पोशण म् हणल् यार क तें .... हें नां व

कच्च्या भाज्या च्या सेवनाच्या योजनेमुळे मिळणाऱ्या एन्झाइम घटकांचे उत्पादन......

व शिष्ट प्रथिनां जीवनसत्त्वां आणि खनिजांचे गुणधर्म आणि चरबी चा कर्करोगाशी संबंध कफ असणारा

खरी कूड आणि खोटी कूड..

सैन्याच्या क्यादयांचे भंग जाल्यामुळे रोग जातात.................

संसर्गजन्य रोगांचा कमी शारीरिक प्रतिकार शक्तीपेक्षा जास्त संबंध दुबळीजता

पळगी...

कॅन्सर हे पेशी च्या अत्यंत तक्षयरोगाचे परिणाम................................

शिजवलेले जेवण तयार करणाऱ्या परिश्रम आणि खर्च हे न खट्याळ सून होऊन केत चन्द्र

केयर

शिजवलेल्या खाद्य पदार्थांचे वरील हे पुरेपणाम चुकीचे वज्र म.................

वर्तमानात मानसिक सुसंस्कृत जनपक्षपयसमान...............................

LET S LIVE...

तसोभा

कच्चे खापण्याची कृती................................

कतें टाळूचे ....

तेहर म रॉवेगन्स असे एशनचे स्मृत...............................

व् याअृत् तीचीप् र स्तावना

स्व् याच् यापुस्तकाचेपयलेभाा वर् साRAWEATING ह् यानांवान उ जाडाक आलोपोशोणान शी च् याम् हज् यासंकल् पनांचोथोडोसां श आा ल् ल् यात् याल् हान खं डांत हां वें कच् चे खापाच् याचड करून दर एकाम् हत् वाच् याआंगाक हातलाय ल् लो साकर णपणान सांगपाचें जाल् यार सैमीकपोशोणांचोअस्वभाव कपदर् थांतव घटन जापीरांदपआाी शुध् दीकर णह् योकर् याचळीफक्त हानीकर ककर् याचळीन् हय अशें सांकें सा् यसंवसा कजीर करपाखातीर लांबवा ् याच् यातपशीलांत प् र वेश करपाचीगर जनसैमाचे नेमकेंटरा पूणते साळ् यारोंांचें मुखेलकार ण.श जयल् ल् याखाणांजेवणांचेर आाीव खारीवखदांचेर आार ल् लें वैज्ञानीशास्त् र मान शकरोंांतल् यान मुक् तकर चे बदलामान शाकुळाकजात् यागंभीर दुयें सानीव् हरता जूं तल् यान हेर साळे ज वे प् र णीरोंप् र त कर शक् तआााहें साळ् यांतअज् मीमान शाक स्पश् टपणान कळटा

ह् याव शयाचेर फक्त कांय ओळीवाचून स्पश् टनदर आा ल् लोमानीसआल् यास्सात उ दसीातेंतल् यान जाोजाआीपर स्थ तीचीपुरान गुर ुत् वाकर् शणाचीजाव काय जाा पूण वैज्ञानीशास्त् रान शी च् यास्व् याच् याचुकीच् यासाजुती कलागून कुड् डे जान आाी पूर् वकल् पने च् याजात् याव चरांकलागून पूर् वग् र हीजल् ल् याभोंवतेकलोकांकह् या व शयाचेर आाकम् हयतीमेळपाचीइत् साआादेखून च ह् यापुस्तकाच् यादुस ् याभाांतहां वें जात् याम् हत् वाच् याप् र स्नांचेर आा र क् तआाीचड सा स्तर स्पश् टीकर णां मुखार हाडलां.त् याच वेळार पयल् याभाांतजात् योल् हान ल् हान सुदार णाआीदुर ुस्त् योकर पाचीसंद मेळ् ळ् यापुस्तकाचे पयले अाृत् तीतकच् चे खापाचीकल् पनाअजून यमुळाच् यापांवड् यार आा ल् ली आाजहें जात् यादेशांनीवेव् हारांतहाडलां.श जयल् लें जेवणआाीव खारी वखदां सोडून संवसा भरांतल् याहजारांनीसाजदार लोकांनीआल् याब ् याच काळसाान चलत आा ल् ल् यादुयें सांतल् यान बरे जान आां भलायकीआाीसुखाचें न श् चीतज वीतभोगपाक मेळ् ळां.पुस्तकाच् याशेवटाकहां वें आशालोकांकडल् यान मेळ ल् ल् याआंस ख् य पत् रांचील् हान शीन वड केल् या

नवे यं त् र वायं त् र सोडून कडटनात् याआा श् कार ाचीखम् रीकरपाखातीर वास ध् द करपाखातीर कांय यशस्वीचां चण् योपुरोअशें मानतात.आाजसंवसा भर हजारांनीभलायकेन बरे आा ल् ले लोकताचे ज वे पुर ाने जाल् यात

क्च्ये खावप म्हशक्ष्ळ्ळमधर्तर वयल्यादर एकादुयें साम्यान र्दय चपक्यां तल्यान वटयता शस्त्रीय संवसाक्रताच्यासूत उद्दीशतये तल्यान जातृ कर पक्क आनी क्च्ये खल्ल्यान आमकां साळ्यां कक तलोव्हड फायदो जल्ल्याची साळ्यां कख्रीकर पक्के हें पुरो आसालें अशें कोणाकूय द सूं ये तलें .
आजव्यसां कलागून कुड्डे जल्ले लोकां आंतर राष्ट्रीय पर शदोघडोवन हकून संवसाक्क खणां जेवणां चोउ णाय अशें म्हातात ताचेर अक्रमपक्क आनी हेसयसूपदव शयां चेर अशें त भाशणां द तात जल्यार सैमान आमकां दल्ल्याख्याखणां जेवणांतले टक्के पदार्थ रां दून आनी शुध्दीकरण करून व चार कर नसलना सवताच्या हाताना नश्ट करतात.

साळ्याख्यामा वतावदी कहंव आहाम करतां वीअसा जउबार चो आनी तां च्यासात माण्यां नी क्च्ये खावपाची तत्वां वेव्हारां तहड पाखती बेगोबेग पावलां उबार पक्क अध कर्यां कआयता कृती चो वेळप कला

पयलो भाग

क्च्ये खावपाची कल्पना हें वें कशी कल्पना केली

क्च्यें वेगन जेवण हें म्हशाव घेत ल्लें एकमेव पोशण अंसा कजय.
श जयल्लें जेवण खावपाची संवय एकदां खरी हयासंवसां तसेकून द वची हैंसमाची अचूक माणी श जयल्लें जेवण हें म्हलिमाची याइत हांस तलें साळ्यां तभयानकबर्बर पण कोणाकूच खबर ना अशें द सा आनी ताचो साळेच अचे तन बळी पडटात. कांय जणां कही कल्पना क तलीय व च त्रद सीतरीतीन रपेक्षसा्य जाव आनी मान्य केल्याबगर रावनात.

हें सा्यम्हणा स्पश्ट जलें जेन्ना वर्सां बारीकसाणेन अभ्यास करून आनी चवकशी केल्याउपरांतम्हज्या वर्सां प रगे च्याम्रणां कलागून म्हणाखम्रीजली वर्सां चो पूत आनी वर्सां प रगे ची धूव अस्वभाव कपोशणकलागून जल्ली इरणी फ्रांस जर्मनी आनी स्व त्झर्लंड हयादेशां नी तां च्याजीं तकां यव श श्ट रोग सेकून कहडपाच्या वेगवेगळ्या यत्नां नी केल्ल्याव्हड प्रमाणां तवैजकीतपाण्यां नी आनी उपरांत जयत्या उपयां चीय हेशीकां त कामुख हडपक्क बरेच वां टो असा ल्लो अस्वभाव क अह आनी व खरी वखदां हं कां लागून ल्हूल्हू क्षीण जावप आनी साळे अवयव वायावचप हणालागून म्हजी भुरगीं मेली .

वैज्ञानिक शास्त्राच्या गुपितांत घुसताना बरे आणि वाईट अंग चांगले स्पष्टपणाने पाळावे क
मेळ्ळ्याने कारण दोन्ही जाणण्याची वाटा थोडक्यात दोन मिळवणारी असतात म्हणून प्रेरीत झालं कनाम्हणजे
प्रेत्साहन पायलेखाते र म्हणाऱ्यामोठ्या भुरग्यांच्या भल्या केखाली म्हणजे साळे यत्न
कर पाहीइत्स आणि उपरांत मनाला कारण उपेगी पडून तांचीयाद त गोवून दवर पाहीखर इत्साजल्या

अन्य एक घटक ज्याला लागून म्हणजे याचड बरी जगावं काम ज्याप्रकारे योगदान मेळ्ळां
वैज्ञानिक शास्त्रांतले उणावहीपुरेपणाने नवी पद्दत जाचे वरवी हावें श क्षणिक
कार्याळीच्या भारांतल्याने मुक्त ज्ञान स्वताच्या शक्षणाने म्हणजे अभ्यास केला वैज्ञानिक
शास्त्रावतीने केल्ल्या प्रगतीच्या अत तयपूर्ण दान्यां कवावखदां वयल्याने मेळपी अद्भुत
फायद्याच्या साळ्या कल्पनिक कथां नीहावें केन्नाच मद्यपान केल्लें नाह्या
प्रस्नां कडे न हावें व मर्शी कमनाने पळयलां आणि तांच्या उणावां चेरखदां चचड भर
द ला तशें च लखं नीपत्र दोन्ही आणि व्हड प्रमाणांत नोबेल पुरस्कार व जेते
असत त्वांत असले लेगीतसुस स्कृत मनासहेर खंयच्याने ज्ञानरां परसचड फाटी वेगवेगळ्या
दुयें सांक आणि स्क्लेरेस ससाक ल्यादुयें सांकबळी पडटाहें हावें सातलक्षांत
दवरलां गोडें मूत काळज्याचो आणिकॅन्सर भरां कूळ प्रमाणांत वाहून मानसिक
धर्तरें वयल्याने पुस्तक उडवण्याची भरांतन र्माणज्ञा दुयें सांची लक्षणां वखदां
नांवां आणि डोस आणि क्वच तच गरज असल्ली ती असंख्य गुंतागुंतीची सूत्रां
लक्षांत दवरपाक हावें म्हणजे वेळ वयाघालूं कना कारणपर क्षेकबसून पदवी
मेळवपाचो म्हणाकेन्नाच हेतू नाशल्लो ताचे बदला शक्यत तले मेरेन हावें
म्हणजे वेळ वज्ञानाच्या ज्यत्या फांट्यांचो अभ्यास करपाक आणि ग न्यानाच्या
वेगवेगळ्या सरतींचो अभ्यास करपाक ज्यामुळ्ळ्या आणि सामान्य तत्वां वयल्याने
हावें कांय गरजेचें म्हत्व वाचें न श्कर्श.

१८ वर्सांच्या कष्टाच्या अभ्यासाचो आणि श्रमाचो परिणाम दोन व्हड खंडांच्या
ग्रंथांत मुखार आयल्याने तातूंतलो पयलो खंड ५६८ पानांचें पुस्तक १९६० वर्सा
अर्मेनियांत उजवाडाक आयलें.

दर ए ककर खन्याचे कर्यक्षमसंचलन अभ यंत्यम थर य ल्ल्या साळ्याकच्चे मलचीए कस कीपुर वण कर पक अर त अस

उज्याचोसे लामेर न उर ल्ल्याप्र णीस ख्ये वां गडाम्न शाम सैमीक कव्चे पशिणचोसेवन करून आलीउत्क्र ं तीव कशी करून केल्ली पूण उज्याचोसे लाले उपर ं तचडसेच तन कर नसलनादिल्यां नी सैमिक अन्न पदर्थ उज्यां त घालून तां चे गर जेचे घटकनश्ट केल्यात तां कां उणे केल्यात आ ीमार तां चे वां गडाआले कुडीचे पशिण केलां . ताचोप्र त्यक्ष पर णामम्हूण आजसाळ्याम्न सितीक जे र ोग भोतात ते साळे र ोग न र्मण जल्यात.

म्न शाचोजीर हे सैम्च्याअ र तयत्नां नीबां द ल्लोज वोकर खा ोत्याच वे ळर ह्याकर खन्याच्या बां दक मवां गडाआच्याअद्भुत सैम्न सु्याच्याक रणां चोउपेग करून आच्याजीचाच्याह र ां नीगुं तगुं तीच्या कर्यपळी चें सन्वय कर पक आ ीताचे अनुरूप उत्पदन सु श्चीत कर पक गर जेचे साळे कव्चे मल तयर केल्यात. ते भयर सैम्न ते कव्चे मल पुर य पर पूर्णतें तआ ीतां च्यावे गवे गळ्याघटकां च्यादेशर ह तसर साये ं त मक्याच्याल्हम कणां त अळमीच्यागुठलीच्याब यां त द्र क्षां च्याबेर ी तवावनस्पतीच्यापमां त दवर ल्यात हें . वे गवे गळे घेत ल्ल्यादर ए क क्षुद्र खणां जेवणां त म्न शस क्याजीचाचोज वोजीर ज वो दवर पक गर जेचे ते साळे घटकअसात.

भौत कजां ा ततपशीलां तल्यम साळ्यां तल्हम व्यत्यय

कर खन्याच्यायं त्र णेच्यासुमतये न कमकर पखीर अभ यं त्यम तयर केल्लोवातचीसम्य उत्पदकतासु श्चीत कर पखीर थर य ल्ल्याकच्चे मलां तदेश जल्यर प्लां टच्याकर्यपळी ततचे अनुरूप खं ड पडटा तेच प्र मण म्न शाच्याजीचाच्यागुं तगुं तीच्याप्र क्र यां चें सुमकर्य सु श्चीत कर पखीर सैम्न थर य ल्ल्याकच्चे मलां त मत्सेइबाड वाबदल जल्यर आच्याअयवां च्यासम्य जैव ककर्यां तव कर न र्मण जतत आ ीहिव कर र ोगच्यार्पां तद सात.

मनशास आपल्याजीवाच्यासामान्य कार्याखातीर सैमन थरांन ल्ल्यापुरासपणात सातोलआशा ल्ल्याकच्चोमलाचोनशवाक्षय करपाखातीर वापर ल्ल्योवेगवेगळ्योपद्दती व चार करपाकसो सात. ते खातीर सुंस स्कृत मनशास आसुक्षीकार खाणे ओव्हन भट्टीआनी रांदचीकूड सेकून काडल्यात. सैमीकअन्न पदार्थांच्यादरज्यांतल्यादर एका क्षयरोगाउपरांत मनशाच्याजीवांत तताकाअनुरूप क्षय जाता सैमीकपोशण आवच्याजीवाचें सामान्य कार्य सुला श्चीत करता जाल्यार असैमीकपोशणाउपरांत ताच्याकार्यांचें असामान्य सुरवात जाता सैमीकअन्न पदार्थांतल्याघटकांतल्याक्षयरोगाच्याव्हड व व धतामे चोपर णामम्हळ्यार दुयें सा चीव व धताम.

सैमाच्याने मां कलागून ताच्योसाळ्योगर जेभायतात असों असम्यार ...
प्रणीस ग्रहांतलो साळ्यांत पर पूर्णजीव आशा ल्लो मनीसजीव उण्यांत उणो १५० वर्सां सान चडांत चड २०० २५० वर्सां मेरेन उत्कृश्ट भलायकेन जये वं कशकता श जयल्ल्याअन्न पदार्थां कलागून मनशाच्याअवयवां कतां च्यासामान्य क्षमतेच्या क तल्यशाच पटीं नीकामकर पाकलयतात तां कां वेळआदी थकयतात वेगवेगळी दुयें सा जातात आनी मनशाचें आयुश्य सामान्य काळाच्याअपूर्णां कांत उणें करतात. सद्याच्याशास्त्रीय प्रगतीच्यायुगांत मनशाकश जयल्ल्याअन्न पदार्थाचोपुरासपणात परहेजकरून साळ्या रोगांतल्यात सुटकामेळूं कशकतालोआनी मारि तोआपली उर्जफक्त दीर्घायुष्याच्या सासयांच्याअभ्यासाकद वं कशकतालो
तेचवां गडसैमीकपोशणावां गडा मनशास आपलीउर ल्लीसैमीकगरजं पुरास जातात हाचीस खात्रीकरची पडटा हें न तळहाा बेगीन न्हंद बेगीन उठप शार रीकश्रम कृत्रीमतापवणीपूसा पयसरासप न तळसाा आहिर.

प्रत्यक्षआनीअप्रत्यक्षपोशणरोग

पोशणरोगांचे प्रत्यक्ष असो दोन मुखेल वर्ग केल्यात
आनीअप्रत्यक्षदुयें सा असात. कांय पोशणघटकांचीचड प्रमाणांत वाहेर घटकांची उणीव हाकालागून जावपी प्रत्यक्षपोशणाचे रोग. उजेआनी जनावरांच्याखणां चोपर णाम अरांतली प्रथ नां आनीचरबीए काा्र करून वाडयतात तेचबरोबर चड पोशण मेलाचे पदार्थनाकरतात. व ज् म कअतां मेरेन ह्यापदार्थांचो फक्त नगण्य संख्येन वळखुपाक मेळ्ळा जंकां जीवनसत्वां असों नांवद लां आनीखंयच्यापदार्थाबगर ज वीत

असत त्वांत अंशुकशक्ना प्रत्यक्षपोशणदुयें सा मदी साळेच रक्तीम व कर आणि उणावाचे रोग दवर पाचे असा. अन्यं तमं द आणि गुप्तपणान हे रोग जातात. जेमरे न हेर रोग न माण्यापां वड्यार पावलोना आणि अवयव कामकर पाकबंद करूं कनत तोमरे न व्यक्तीस्वतःक भल्यकेन बरोमन ता अंश कआणि म श्र जीवन स्त्वां चीउणीव असण्यार पाठ्यपुस्तकांत वर्णन केल्ल्या अॅन्ह टम नोस सान्याखशोल्यालक्षणां वरवी हेर रोग द सा बगर तोस्पश्ट कर पाकसी पें नश ल्ल्याकाळी वरवी आलें रूप दाखवता

अप्रत्यक्षपचन संस्थेचे रोग हे संसर्गजन्य रोग. मनशाच्याजीवांत चड करून व्हड प्रमाणांत तरे कवार सुक्ष्मजंतूर वतात जे सामान्य पर स्थ ती त जीवाचीउपेगी सेवाद तात आणि जे खशोल्या वेगळे मनशाच्यापेशी च्यान यंत्रणाखला असतात जं कां ते तां च्या अप् ा कपळोद वन पळटात. पूण चुकीच्यापोशणाकलागून क्षीण आणि क्षीण जाल्ली पेशी इतली दुबळी जातात कीज वीत उरपाच्याक्यद्याप्रमाण त्यासूक्ष्मजंतूं चोवयलो हात मेळटा त्यापेशी च्यान यंत्रणापसून मुक्त जाता आल्याधन याअड बंड जाता रोगजंतू न र्माण जाता आणि संसर्गजन्य रोग इतले बरे तरे न जातात आकां खबर अशा ल्लें .

केन्नाकेन्नाय भलयकेन ब ्याजीवांत अप्रत र धकव र ध मेळपाचो आणि एक्च वेळार नश्ट जापी अक्रमण कर पीसूक्ष्मजंतूचें अक्रमक सैन्य क्षीण जीवांत अशेव र ध मेळना आणि तकाव श श्ट संसर्ग जाता

म्हज्याआत्मेन याच्यापुस्तकाच्यादुस ्याखंडां त हं वें संसर्गजन्य रोगां च्यासमस्यकबरीच सुवात द ल्या जाचे तपसीलो खतीर हं वें पॅथोलॉज कल ॲनटॉमी अँड द पॅथोजेनेस सऑफ ह्यूमन ड जीज ह्याग्रं थाच्यापयल्याखंडाच्या कंय भागांचें व श्लेशण केलां the eminent Soviet scientist IV Davydovsky published in . अंस ख्य खत्रीकर पास क्यातथ्यां च्याआदार म लेखकास ध्द कर ताकी संसर्गजन्य रोग जापाक सुक्ष्मजंतूच न्हय तर कुडीचीवायट स्थ ती ताचीशक्त उणी जावपहें रोगप्रत कर शक्त. पूण दुर्दैवान साळ्याश जयल्ल्याखणां जेवणाच्या व्यसनी प्रमाण दवीदोवेस्कीय आनीतीरोगप्रत कर शक्त कशीपरतून मेळवें कशकतले वाताचे परसबरे तरे न त चोउणाव कसो अडचं कशकतले तें सांगपाक असमर्थ असा

सूक्ष् मजं तूच् याभं यान ददल् यां कइतलोभं य घलाकीतहूं तल् यान सुदकामेळवेपाखकीर तां कां साळ् यां त धेके् याच् याउ पयां चे र अदार्ून र ानतत अाीतर ीलेगीत तां कां पुर ासपणान उ र फरटे पर णानमेळटत. सूक्ष् मजं तू टाळपाखकीर कच् चे खणां श जेवप हिवै जनी शासत् र ां तलीए कन यतीहीचूक.

धर् तर ेच् यामुखकळायल् यान अीसूक् ष् मजं तूनाकर पाकशकन ात. ते साळेकडे न मेळटत ते सद्ंा च असूत त् वां त अाहले अाीव ं गड व ं गड वह नंी तल् यान अाच् याजीां त प् र वे श कर्ू कशकतात. खआकर्ून अाचे ं अन् न श जेवन अीसाळ् यां त पयली अाच् यापेशीं ची प् र त कर शक् तीदुबळीकर तत अाीमारि अीअाच् याखणां जेवणां त ते रैसीकप् र त जैव नश् ट कर तत जे रैसान सूक् ष् मजं तू अड ड्ुजयाचे ं नशीब द ल् ले अाह. श जयल् ल् याजेवणाचे व् यसन अशा ल् ले दोतेर लेगीत उ ज् यां त नश् ट जायपीजयत् याजीन सत् वां मदी बॅक् टेर याचे गूणधर् मअशा ल् ल् याचीखम् रीकर तत. दे खून च कच ् याच् यार शीं तल् यान खापी जन ार ां कमन शाइतले लांी लांी सं सर् गजन् य र ोग जां कन ात.

कॅन् सर पे शीहेक् षयर ोगीमन शाचीप् र त् यक् ष सं तती खग

मन शान शें कड् यां नीवर् सां श जयल् ल् याजेवणाचे र पोट भर ल् ल् यान ताकताची सं वय अूीत कजय अाीअशां ए कच वे ळर कच् चें अन् न खापाकसु वत केल् यार तान त् र ास जां ये ताअशों जयत् याश जयल् ल् याखाप् यां कद सात म् हणल् यार अीमेटर गाडी त घण अाीउ ण् यादर् जचे ं पेट् र ेलकां य काळाखकीर भर लां जल् यार इं ज न ाचीसाय जल् लीअूीत ये ताअाीघाण पेट् र ेलाचे सुसतेर न वळ इं धन वापर ल् यार ताचे ं लुकसान जां कशकता

साळ् यां त पयली कां य हजर वर् सां चोकाळ कां यच न् ह्य त् याकाळां त मनसिअाल् या पूर् वजं वां गडाफक्त कच् च् याअन् न धान् याचे र ज ये ताीोअाीताचीउ दर गत कर ताीो ते भार मन शाकर खरं ं म् हणल् यार श जयल् ल् याअन् न धान् याचीसं वय जां कनाहें र ोगां चें असूत त् वूच स ध् द जता जे नाजतात अाीमन शान कच् च् यापोशणाचोअदार घे तकच जीन मारि अाल् यासान् य कर् यां त पर त ये ता

उ त् क् र ां तीच् याने मा कलान्ून अाचोजीन अन्ुकूल जायपाचोयत् न कर ताहें खरं ं स्वतकमेळपीजेवणाक पूण कां य जणां नीकल् पनाकेल् ले पद् दतीन न् ह्य. अन् न पदार् थां तले ते पोशकघटकजे गुं तागुं तीचे प् र क् र याअाीपे शी च् याखशोल् यामुखेल कर् यां खकीर गर जेचे अाहात ते उ ज् याच् याप् र भावाखलासूजयणान नश् ट जतात. दे खून द

श जयल्ल्याखापीलोकांनी पेशीकमापीअन्न पदार्थांत ते गरजेचे घटक नसत पूण त्याचे बदलातसूं त प्रथनां चरबीआणि कार्बोहायड्रेट हा चीभर पूर पुरवण असत जीपेशी च्या माणे पर सक तले शेच पटींनी चड असत

तांच्याउच्च कार्यांच्यान र्वाहसाठी गरजेच्यापेशीकघटकांपूसा स्सातवं च त अशा ल्ल्यम पेशीएक तर तांचीपुरयव कासआणि खशी लपण मेळ्यनावाएकदा मेळ्यतक्च उपरांत ती कांम कर पाचीतांक उणीजता क तली शी च वर्सा वं च तपण आणि सक्षम शक्ती उपरांत एकदीसये ताजेन्नाउर ल्ल्याक्षमतां पूसा वं च त अशा ल्ल्या लाखांनी कोशिकां मदलीएक कोशि कान माणें कोशिकांचे वाढीकमर्यदाघालपीयं त्रणें तल्यम मुक्तजा उपरांत ते समुदायीकज णें तल्यम वेगळे जान स्वायत्त जात आणि सामान्य पेशींनी तांच्यागरजे पर सखूब चड अशें म्हणतन्ह्या कार द ल्ल्याआणि अभ मान अशा ल्ल्या अंतर कोशि कीय द्रवांत व्हळ प्रमाणांत पीवपीउत्तक बांदपीपदार्थ लोभीपणान खात जठर ची जीवशास्त्रज्ञांनी तोखणाय केल्ली प्रथनां खासकरून जनावरांची प्रथनां चरबीआणि सालेनायट्रोजन युक्त पदार्थ. ते उपरांत ती भरांकूळ वेगान बेपर्वा आणि अधखळून वाडटात आणि अव्यवस्थ तर तीन वाढून एकभयानक द्रव्यमान तयार करतात एकन वोज वोप्रणी जेवढपाच्यावेळार आल्याभी वतणचें साळें वश करता आणि न माणें एकबारीकदीसनश्ट करतात्याअद्भुत इमारतीत मानशाचीकूड स्वायलदें वतात्या नव्याप्रण्यानें नांव कॅन्सर. श जयल्ल्याजेवणाचीखरीसं तती अन्न पदार्थ दादल्यांच्यासंरचने कडे न पेशीकशीजुळटात ह्याज वोपुरणो

खाप.

आपच्याग्रहावर जेन्नाज वीत पयलेच खेपे द सूरा आलें तेन्नसैमघ्याहांत अशा ल्लो फक्त साळ्यांत मुळवें बांदकाम सत्य प्रथनां चरबीआणि कार्बोहायड्रेट तसूं तल्यम तापयले एक कोशि कीय जीव तयार करपाक ये समेळ्ळें. जशें स लें डर यंत्रणावाल्हा सेतपशीलि घालून अभ यं तोआल्याकार खान्यांत नवे कार्य जोडटा तशें च उपरांत आल्याबांदकाम सत्यांत भाजीपालोकुडींत नवोघटक घालून सैमजनावरांच्याअवयवांक नवे कार्य जोडटा ह्याकश्टाच्याकामाकलागून सैमक अब्जं नी वर्सा व्यस्तदवरला ह्याकाळांतताणें आलोकच्चोमालएकसामान्य बॅक्टेर यापसूत ते...

आजआम्हीवळखतात ती फळं आणीत् याभाजीपाल् याच् याकव् चे माल यांच् याए जन् सी वरवीं पूणतां च् याउ त् क् र ं ा तीवां गडाच ताणें तयार केल् लोए कक्शे कीम प् र णीजीव ताणें ए कअद् भुतप् र णीम् हणूनव कसीत केला

दुर् दैवाम उ ज् याघोडेंचे लागले उ पर ं ा तमान शार्यीसंगीकउ त् क् र ं ा तीथां बल् याआणीतांचे परसवराट म् हणाल् यास तीर कक् षसाम् यागती तफाटी स ता जुसं स् कृतमान शम खेवून काड ल् ली उ जे आणीहर न्सयासपद क् षय साधनां ऐसंपीकअन् न पदार् थां तआणीतफलमागून जाण पर ं ा च् यापेशी त अब् जं नीवर् सांत सांठवेन दवर ल् ले ते साळे श् र े श् ठ पोशकगुणधर् मन श् ट कर तात आणी तां कां तां च् याआत मप् र कार ं ा तपर तून हाडटात पूणसाळ् यां तचड मेहानतीन ते पुरवणकर तात त् याकेशा कां चीउ द् दे शहीन वाड सुरा श् चीत कर पाचें कामकर पी साळ् यां तचड प् र माणां तवापर ं ा तआणा ल् ली बां दकामसक त् यां . कॅन् सर पेशीहेत् याआत म पेशीं चे खर े नमुने आसतात. अदूर दर् शीजीवशास् त् र ज् ा ककुडेवीची बां दकामसक त् यां म् हळ् यास प् र थ नां म् हळ् यास साळी साधान् य र चणुकेची फक्त फसार आणीव टो तां कां वेगवेगळ् याप् र कार च् याम्हेर् टर ं ा तआणीगुं तागुं तीघोकार खाणोबां दपाखली अत् यावश् यक आला ल् ल् याअंस ख् य तपशीलां तरूचीना आणीजि बीफस् टीकवाबार् बेक् यूं तअसत त् वां त नात.

म् हण् याआत् मेन यापुस्तकच् यादुस ् याखं डां तहं वें लाणी लाणी सादर् प तकेलां कॅन् सर च् याउ त् पत् तीच् यासमस् याचीतपासणीकर पक पमां .
हे खवीर हं वें नमाने चोआंग्र कन केशा काम ज् माईई.व् हीमतां आणीन श् कर् शजे जात् यानमाने च् याशास् त् र ज् ा नीउ जाहामल् यात. स् वताकेशा काम ज् मकिंनी मेळ्यल् ल् यासंशोधन डे टाच् याआधार चेर हं वें न श् कर् शात् मकर तीन स ध् द केलां कीकॅन् सर पेशीश् र े श् ठ पोशकघटकां च् याउ णाणकमागून आणीपेशीं चीउ द् दे शहीन वाड कर पकप् र ते् साहन द वपीत् यासामान् य बां दकामपदार् थां च् या अप प् र चुर तामें तल् यात न र् माण जातात.

श जायल् ल् याजेवणाचें व् यसना साळ् यां तधोक् याचे
दुर् गुण

अंसख्य नमम्ने च् याशास्त्रज्ञ आप्र ध्यापकां तल् याखं यच् याप एका शास्त्रज्ञ केली खंडी सह्यां क त् यकद सात आणि श जयल् लें जेवण खवपाचीसंवय असवभाव कआणि धोक् याचीअसों कोणूच क त् यकसंगना आलोप्र सन वाप् यकरसैमीकर तीम जां ये ता कार णपुर या मनसिक्त अन्नव् यसन आणिअन्नव् यसनाम साळ् यां ककुड् डें केला. श जयल् लें जेवप हें ए कदुश् टपण आणि खरें च तें साळ् यादुश् टपणां तलें साळ् यां त भयमा कअसों कोणुच्च कळना फक्त ए का प्र कार च् यापदार्थाचीतृप् ती न् ह्य तर हजारां नीपदार्थां खंची आणि तें क तें अद्भुत इच् छा पदार्थ मन शाच् याखवपीअनंक् षां चोबेर ीज तेभ्यार अद्भूर दर् शीश जयल् ल् याखाप् यां क खणां जेवणां कज् यानीचपणकती ड द तात ततूं त ग रे स्तकाम आणि उत् कृश् टताम द सा जल् यार नीचपणाचीतीच बहुप्र धताच जात् याहूनी कका णीभूत जाता जाचें खरें च प्र त ब ब पळवें कमेळटांसं वसां त पसळ ल् ल् याव् ह व गड व गड प्र कारां तल् यादुयें स त.

च् या कॉफी कोमे तं बाखू सो अफू कोकेन मॅर् फ न अतीव खारीपदार्थ असा ल् ल् यापदार्थां चें मन शाक व् यसन जात् यापदार्थां चीखर तृप् तीमन शाच् याजीभां त ए कठां य जल् ल् याअनुरूप व खं कलाून उत् तेजीत जाता श जयल् ल् याअन्न पदार्थां तल् याम व् ह प्र माणां त व गड व गड प्र कारचे व खारीपदार्थ तयार जातात आणि ते काळप्र माण जीभाच् यावे गवे गळ् याभागां नी जसें श र ोआणि केश कावण् टीचे र साध् यां मदी चर बीपे शीच् यामध् यभागां त आणि हर कडे न सं ठोवन दवर तात. जसीड्र ग् स व् यसनीमन शाचीहिर हेन चीतृप् तीताच् याकुडीच् याससाम् य शार रकिगर जं कलाून न र् माण जयना तशीच श जयल् ल् याखवपीमन शाचीश जयल् ल् याजेवणाचीइत् सा ताचीउ पाशी भावन ाहिताच् याजीवाचीसाम् य माणीन् ह्य बगर ताच् याव् यसनाचीमाणी मन शाच् याजीभां त ए कठां य जल् ल् याव खं कलाून उत् तेजीत जापीअसे गां चीतीअभ व् यक् ती तोकुडीं त र ापीर ोगां चीमाणी मन शाच् यासाळ् यां त वायट दुस मन ाचोउ लो

तोभयमा कदुश् टपण दर ए का मन शाच् याआंगां त घालता स्वताच् याअन्यबाप्र कडल् याम पळणी तल् याम च. दे खून च भुर गें लक् षां त घे वं कलाता आणि उ लोवं कलातात् याख णाक अन्नव् यसनाम ताचे र पयली च घट् ट धरून दवर लां आणि त् या ख णासान ज णेच् यान मणे मेर न तोश जयल् लें जेवण आलें साम् य अहार आणि ताची खर तृप् तीअसों मना ता

ताचे खळीर ताचीशार र क्रिमाणीम् हणून ताक्रम तोख _ याउ पशीप्राणाचीचूककर ता

श जयल् ल् याजेवणाचीमाणीम् हळ् यार उ पासार ीन् _ हम

जेन् _ नाश जयल् लोमनासिफक्त सैमिकाखणां जशो कीअक् र डे कड् _ डणां क्य् चीफळां अ ीभाजीमलोखापायोयत् न कर ताअ ीतामखं यच् यम प् र कर च् याक्य् च् या खणाचीफुडलीभूकनसात ेन् _ नातच् याजीवावीसैमिकमाणीत् याख णकपुर मपणम पुर म जताअ ीतो पुर मपणम तृप् त जता पूण अशों अूसा लेगीत ताणें पयलीं च अल् यासाम _ य द साट् ट् या गर जपर सक तलेशे च पटीं नीखणां चोपदर _ थ घे वचोपडलोतर ीतोअूजम य कं यच खं क नश ल् ल् यमर ीवागाताअ ीचड मसोदर मं सम् या ग र ेस् त अ ीर् ुचीकअशापदर _ थची व् हड माणीजणवताहें अां उ पासार ीन् _ हम. कुडी त सा ठोवन दवर ल् ल् याअ ीअां ताज् या व खं चीगर जअश ल् ल् याव खं कलापून जापीच ड च डे पण. थं य पतळून पडून मन शाच् याजीमाचे कुड केकर पाकनव् यासानां चीमाणीकर पीर क् षसाचे र ड णो व वे की बळ श् ट इत् साअश ल् लोक्य् चोखापीमनासिद साद ीससाळ् याखर पणम तें र ड प अयाक्ता पूण तोसाळ् याज वम ताचे कडे न दुर् _ लक् षकर ताअ ीए कूम जेट साालत द ना

श जयल् लें खण मन शाच् याअयवां कक्षाकर पाकलपता तां चीसाम _ य क् षमतातीम ते चार पटीं नी

मन शाच् यासाळ् याअयवां नीसैमिकसा ठ् याउ र _ जेचोसा ठोअसा चड कर ून ते अल् यासं भाव् य क् षम्तेच् याचतुर _ थां शाचे र कामकर तात उ र ल् लीउ र _ ज फुडें खणो ल् याअ ीबाणीच् यावे ळार वाजण् टे पणां त वमर पाखीर दवर तात. अशो तर ेन साम _ य पर स् थ ती त काळजाचोन डी असा दर म ण् टाक७२ धडधड जल् यार क्य् चोखापीमन शाचोफक्त ५८ ६२ असा जेअगवादत् मक पर स् थ ती त दर म ण् टाक२०० पर सचड धडधड कर ूं ये ता पर तून साम _ य श् वसाच् यावे ळार सैमोल्हे चीफुफ् फुसां त भ तर स ताअ ीभायर स ता पूण खणो ल् याश् वसा यत् नां तल् यम अ ी सैमीमेर ेन प् र ेर णाद वं कशक्तात

क्य् चोखापीमनासिअल् यापचन अयवां चोए कचतुर _ थां श भाणां त उ पेग कर ता तां चीसं भाव् य क् षमता जाचोपर णामम् हूण ताचे अयवकेन् _ नाम चड भार वाथकना दुसर े वटेन श जयल् लोखापीमनासि पर स् थ तीबध् द र फ् लेक् सम् याअार म अली भूकउ त् तेजीत केल् याउ पर ं ा त च ड च डें

मासोळी एपेरट फअाहािर व्यर्थउत्तेजकपदार्थ ताचें पोट इतलें भरताकी पचन अवयवां कआली सााळी रखीउर्जकृती तहाची पडटात आीतेन्नालेगीततां कं तां चेर घाल्लीमाणीत्सळपकमेळना। जं य मनशाचेर त रस्कार कर पास कें जेवणतगें खायलधाड ल्ल्याच मार्गात परतकर पकवाशुध्दीकरणवखदां वापरून अांतकड्यां नी भायर काडपकलयतात. अजमाचीगजालम्हळ्यार फाचोत्याप्रमाणां तअशी मळमळपीकृती श जायल्ल्याखापीमनशाकव च त्र मानतात.

पचन अवयवां चेर चड भार पडून काळज यकृत अामूत्रप ंड अशो व्हडले जायते सहाय्यकअवयवय कामकर पकलातात.
ह्याअवयवां नीकेल्ल्याअत र क्तकामकलागून रखडोच तां कं थकवाये ताअाीतां कं वेळा पयली चक्र यें तल्यात भायर काडटात. देखून तकालागून मनशाचें आयुश्य जायते फावटी उणें जाताहांू तअजमद सा ान र्ुपयोगी हामेकर कआीव खारीपदार्थखान अन्नव्यसाीआली आवडी पुरय कर ता पोटाचीक्र यापक्षघात कर ताअाीस्वताखातीर साधाराचीभ्रमन र्माण कर ता जाल्यार ताची पेशी प्रत्यक्षांत गरजेच्यापोशक तत्वां चोउणाव अा ल्ल्यात उपशीकुस्कूटतात हें . कच्चोखापीमनशाचें पोट सदार णपणान र तें असें तरीस्वां चसुोगद असा पूण ताचें अांग खारें च भरून असाअाीख ्याअर्थात साधाराीअसा

श जायल्लोखापीमनीसकच्चोखापाचेर बदलपाचें थार ्यतातेन्नासु वेकक तलें य जेवलें तरीतकाकेन्नाच साधार द सा।चड करून अन्नव्यसाीलोकां कखेशीजावचे परसत्या स्थ तीचेर अंस तोशद सा। तां च्यामतात तां च्यासातउपशीपणाचे कारणम्हळ्यार ते जे अन्न पदार्थखातात ते पोशाण मेलउणें असात अाीपोशाणम्हगून मेलदीकनात. हीए कभयान कगौरसाज उरफटें ते अन्न पदार्थपोशकअाीपुर ्यपणान सातोलआा ल्ले अशो दोनूय प्रकार चे असात. मनशाच्यापेशी कतां च्याअभवकलागून वर्सं सान त्रससी सो पडल्यात. मनशाच्या पचन अवयवां चीक्षमतातां चीरचनाअाीतां च्याघटकां चीमां डावळहे चे काडेन पुर ्यपणान जुळटा।देखूनच पोट त्याखगां जेवणां कखेशीत येवकार द ता बेगीत मेच कर ताअाीचड काळाव कर नसानाअांतकड्यां नीपावयता जाल्यार पेशीस्वताच्यावळेरें त उपशी जशी असात तशी क्षीण अाीदुबळी जाल्ली त्यामेलदीकपदार्थां कअुर तेन शशून घेतात अाी परतपरतचड माणीकर तात अाीतत्तूं तले चड.

दुये ं तपेशीबर ेजातात क्षीणजल्ल्योपेशीबर ेजातात न श्क्रीय पेशी क परतून ज वीतमेळटा दुसरे वटेन चरबीपेशीउपाशी पडून व तळपायकलातात व खंचे संचय ल्ह्य ल्ह्य नाजातात आणिफायद्याचे ं उदककुंडी तल्याम भायर सरता मात्र अधाशीपणआणि न श्क्रीयतामे न चरबीदार जल्ल्यात्यापुसतपेशी चीभुखातसामान्य स्वक्र यपेशी घेतात. कुंडीचे ं वजन बेगीन उणें जायपहें परतून भलायकी आणि उर्बामेळपाचीखत्रीचीलक्षण.

हिंगजनमनशाच्याकाळजं तखेशी आणि सुखम भरपाकजय. कारणते पोशकतत्वरे खडें च ताच्या पुराम कुंडी तपातळटात आणितपाभलायकी बळ उर्बा आणिउर्जद तात. ताच्याज व तांत पयलेच खेपे ताच्यासाळ्याअवयवां कआणिग्रं थीं कपोशणाचीचड भरपूर पुरवणमेळ्ळी तरीती सोभीन आणिस्वजाचे न कामकरपाकस्क्षमजातात. त्याद सातोआल्याजीयाकजय अशा ल्ल्या परसचड प्रमाणांतकच्चोअन्न घेतलोवाताची अांतकड्यो आणिपेशीशोशून घेवं कशक्तली जल्यार लेगीत ताच्यापोटाकतें न्ह्यकारचे ं ना तशें च तापमळम्ळाचीभावनान र्माणकरची ना जायलागून तापमळम्ळाचीभावनान र्माणकरचीनाह ं सारम आणिबळजबरीन तापाधां वडयन घालतात. ताच्यासामान्यगरजेपरसचड अन्नपदार्थपोटांतरयून कुस्सा जायचें ना तां कां व खारीर्पांतर जायचें नावापचनतं त्रांतकसलेच व कार येवचे नात. ताचे बदलापचन जांं कनसानाते एकाय वेळार पोटांतल्याम अंातकड्यां नीवचतले आणि मात्र त्याचदसा व खांंगडाकुंडी तल्याम भायर सरतले जीयाकउण्यांतउणें नुकसान जांं कनाअशो तर ेन ताचे ं पोट सदांच हळुवार असालें जल्यार ताची अांतकड्यो आणि ताच्यार गतांत पुराम पणान सातलेअशा ल्ल्यापोशकतत्वांचोभार असालो

मात्र अशाखणाकतागें फक्तश जायल्लें जेवणकांय कुडके खायपाचोयत्न करूं. ताचे ं पोटत्याव च त्र आणिनासाअशा ल्ल्यापदार्थां कराम न्ह्यकारद तलें. ताच्यातळूकक तलेभिय अां दमेळटातरीते कुडके ताच्यापोटांतबरेच तें पपडटले ताची भूकबं दकरपाकते थांबयतात आणिताच्यापचनक्र यां चोसामान्यमार्गपक्षघात करतले. पूण श जायल्लोखायपीमनसित्यापर स्थ तीचे र सावसोयाम आणिखेशीआसा कारणतागें आपली आवडी पुराम केल्यांत पोटभरून दवरलां आणिआं भरलां. कच्चें खायपाचें मोल जगून घेवपी मनसित्यापर स्थ तीकभ येताकच्चे भाजीपाल्याचे पोशणच कुडकीपोशणद तात जल्यार मेल्ली मडें हें तापापुराम पणान साजता

उज्यां तल्यात भाग्यर सत्तात ते फक्त इंधन आणी वेगवेगळ्याव खराीआणीरगेांा चे उगम.

मनशाच्यापोशणां तज वी पेशीआंूस्त कजाय आणी..
मेल्ल्याकोशा कांचीं मडें न्ह्य

पुरयापणात सातोल अश्या ल्ल्याअन्न पदार्थां तज वी पेशीअसात. अतां भाजीपाल्याची प ंडां धर्तरें तल्यात भाग्यर सल्याउपरांत खूब काळज वी उरतात. फुलपाखरूं त गुलाबाचीकळीफुलतर राहता जल्यार कड्डणां एकठां य केल्याउपरांत वर्सा उपरांत राबेल्यार फुलतात. पूण मारून उडयल्ल्याजनावरांचीवातां च्याआंगां तल्यात चारेून व्हेल्ल्यादुदाच्योपेशीए काच वेळार मरतात आणी मारिती व घटन जावन व खंतरुपां तरीत जावं कलातात जल्यार रांदपतां कां ख्यां नीच भयात कक तें तरीरुपां तरीत करता प्रण्यां च्याप्रथ नां कभाजीपाल्याच्याप्रथ नां परसश्रेश्ठ मानपती एकसाकीदुर्दैवीन र्णयाचीचूक मं सानीपुजकर पीजीवशास्त्रज् ांच्याअदूरदर्शीपणाचे स्पश्ट पुरावे. प्रणीजीव भाजीपाल्याची प्रथ नां ह्सतां तरीत करून तां कां पुरयापणात सातोल पोशाकतत्वां तरुपां तरीत कर ताहें मान्य केल्यार अशो पूर्ण सातोल प्रथ न खावपीकोले वाग सुणी माजर आणी वाग अशात्याप्रण्यां चें मं सअंूस्त क जाय साळ्यां त चड पोशण मेल जल्यार अशाजनावरांच्यामं साचें व खराीस्वरूप इतलें स्पश्ट द साकीचड भक्तीमान मं साचोव्यसानीलेगीत ताचेर पोसपाचें धाडसकर ना.

जे जीवशास्त्रज् आपल्यावैयक्तीकआवडीन आव्हान कर तात तां कां ...
मं सांत खाशोले फायदे सेक्सप अपुर बाये कअशों म्हण्टात तें ॲम नोॲसड सेवून काडपाक ते ॲम नोॲसड जनावरां नीखल्ल्यासाळ्यां त सामान्य तणापसूना तयार जातात अशीकृतीलक्षां त घेत ल्लीनाव ज् मानाच्याखंयच्याने माप्रमाण गायच्याजीवकक्षमताअसासाळ्यां त वायट तण आणीतणापसूना ॲम नोॲसड तयार कर तात पूण मनशाच्याजीवकउं चेल्यापोशण दर्ज्याच्याभाजीपाल्याच्याअन्न पदार्थां तल्यात ती च संयुगां तयार करपाची सामनां नात

मं सात मेळपीॲम नोॲसड नसानाक तले लाखं नीभारतीय ज ये तात

अदूर दर्शीतेवै जचीकोसाळ्यां तव् हडलोदोश
व ज् म

श जयल्ल्याजेवणाचे व्यसना अशा ल्ल्याजीनशास्त्रज् ांचीसाळ्यां तव् हडलीचूक हें तां चे अदूर दर्शीपण. ल्हम द सीत्याहमी कडे न ते दोळे बं द कर तात आणि नगण्य द सीकर णां कलागून र खेडें च वाफुडें जपीगं भीर पर णामपयली पळवें कनत. आच्या व धमाचे स्पश्टीकरण थोड्याउदाहर णां नीकरू्या श जयल्लें जेवण खसकरून मां साचे पदर्थ व खं नीभर ल्ले असतात. आां साळोवेळ आधीचर र तीम चलपीच र कलीम व खर ीपणाचीकोगाचीच दखल घे ना आणि अशा व खर ीपणाच्यापर णामं तल्यम यकृत कळजकवामूत्र प डां कवे ळार लुकसाण जातात ेन्ना लेगीत हेस्थ तीअज् त कार णां कलागून जाता असें मात तात. जेन्न व खर ीपदर्थ अजून य चड खर असाा आणि ताचे वां गडा अस स आणि उलटी जातात ेन्न तकाजठर चोव कर मात तात. व खर ीपदर्थ द वन तां कां फक्त तीच स्थ ती साजताजीपुर म जीचे र पर णाम कर ता आणि बळीकर खेडें च मर ण ये वपाचीभ र ां त न र्मण कर ता क तले न र पर धीज वीत असे तरे न बळीद तात

ददल्यां कदर द सजेवणाच्यामध्यमं तल्यम तां च्याधमनीआणि श र ां नीवचपी गं दगीद सा आणि तीन ळां च्यावण्टी चे र थर उपर ां त थर बसतात ेन्न तां चे मर्ग अकुं चन कर तात आणि अचकीत ए कदीसर गताचे सं चार ण थां बयता ल्हम दृष्टीअशा ल्ले लोकतीघडणूक अन श्चीत असें मात तात.

लखें नीटन क्षमताअशा ल्ल्याव् हडल्याधर णाचे वटे न धां वपीजड हुं वर च्याउदकाचोभयम कदब ददल्यां कद सा पूणत्याहुं वर च्याउदकाच्या पर णामकलागून बर चे तें प वळवळपीतोधर ण न मणें कोसळटात ेन्न तच्यान मण्या मोडणाचे कर ण चुकून ल्हम भुर ग्यम ताचे र उडयल्ल्याफतर कलागून जता कॅन्स चीी कर णां क तें हचे व शी कच्चोखापीमन शाचीयोग्य कल्पना आणि पयली च पळयल्या हचे अड श जयल्ल्याजेवणाचे व्यसना अशा ल्ल्यासं शोधन शास्त्रज् ांनी आकां सहर केल्ल्या कर्स न जेन कए जं टां क भुर ग्यम उडयल्ल्या फतर प्रर सचड मेलन ा

दर ए काअवयवां तलाखं नीपेशीअसातत जं कां त् याअवयवाचें कामचालूच दवर तात. त् या पेशीं चे र जावर दसतीम वयर काडे ल् ल् यापेशीणां तकां य गर जेचे घटकउ णे जल् यार पेशीं चीजीतं ततामउ णीजानं कलाताताआीती वापर ां तवचूं कलातात. उर् जेचे सां ठे आां शे तां त येतात पूणतेयर खेडें च सं पतात. जेमर`न तोअवयव काचेा वाहेर आली कानं फुडें व् हर ता तोमर`न अूर दर् शीलेकां कतां बडोउ जातडे द सा पूणन मगें जेन् नातोआल् यावापर ां त फटी पडटातेन् नाअशें अवयव दुयें तअसा आीवखदां चोआार घेताअशें म् हणटात. पूण वर् सां वर् सां उज् यां तजळ ल् ल् याअन् न पदार् थां तल् यापेशाकघटकां चे सुवातेर थोडी गोष्ठीवाव खवोडसेकेन् नाच बदलून अां ग पेशीं नीव श श् ट कामकर पाचीतां चीगमावल् ली क् षमतापरतून येवं कशकता

अन् नधान् याच् याकालव् यां तदीसार पडल् याउ पर ां तमां स तां तयां लोगीआीचीज ह चे द् रव् यमाम कुसा जाताआीआंतकड् यां नीदहजाताआीताचें साळ् यां तचड लक् षण म् हळ् यार अस सा. पूणजेन् नाभुरग् याकप् रत् यक् षां तअस साची लक् षणां द सात तेन् नासाळोदोशेव खरीपदार् थां तद सीथोड् याफळां च् याकचीचेर घालतात. फळां कात भुरग् याच् याआंतकड् यां नीकसलोचे दहकसोजां कशकताअशें कोगूचव चार ना जेन् नाती कसलें च कुसा वाकुसा जां कनसात नाभ तर स ल् याउ पर ां तकां य वर ां भ तर कुडी त बदलकर नसात नाखेटात. तां तयां मां स लोगीआीम् है वहें लोकसाम् य आीगर जेचें अन् न पूणफळां हें दुय् यमक तें तरीमातात जें ए कतर खां कमेळटावाखां क नहूस येता ह्मे वयल् याम हेसाळीदुख् खद घडणूकन र् मा जाता केन् नाकेन् नाम पोट बे कार जाचोन् ह्म म् हणून भुरग् यां कफळां खापाकबं दीघालपलेगीत गर जेचें मातात.

श जाल् ल् याखापीमा शाचें वजा ब ् याभलायकेचोन कशमां ूं कजाना

स् थूलताम हेसाळ् यां तधोक् याचीरोग

जेमर`न मा शाचोजीत अजून य ए कअसवाभाव कप् रत कार कर पाकसक् षमअसा आार आीताचे अड ताचोसं घर् शफुडें व् हर पाखतीर वेगवेगळी काळी द सात जशी भूक उणीजाप अपचन जळर याचीदहअीहेर पोटाचे व कार कोलाइट सअीहेर. है साळी जीवाच् याआल् यासुवातेर दर`कसात वापर पाच् यासंघर् शाचीभावलीअभ व् यक् ती

अस्वाभाव कआहार चे हानिकारक पर णाम न श्क्रीय कर पाखाीर आीतसूं तल्यम तयार जापी व खारीपदार्थकुडी तल्यम भायर कडपाखाीर व लोलाप. दुये तीचे वजन उणें जां कलाताआीमाार तका पोशाक जेवणद वन तकाबळगों द वपाचोयत्न कर तात. न मगों जीत्रून ताचोंस घर्शासेपतात्याद साममसिए कतर ह्यांस वसा कन रपे द तावाउरफटें ताचीभूकवाडटाआीतोअतृप्तपणात जेवपाकलाता बरें पचपाकलाता वजन वाडोंपं कलाता आलीभलायकीपर तमेळोवपाक अाीबळगों. म्हणल्यार त्या द साममसिजीत आलोंस घर्शासेकून अस्वाभाव कआहार क अनुकूल जाताआीमनशाच्याए का धोक्याच्यादुये साबीबुन्याद घालता अस्वाभाव कस्थूलताय.

अस्वाभाव कआहार च्यादबात वश जाल्ल्याकुडीकस्वतकार वपकलायतात आीअशा अाहार तल्यम तयार जापीवेगवेगळ्याहानिकार कपदार्थांचे संचय जीवांत प्रवेश करचे पडटात. उपरांत चरबी युर कअाल आीताचे पूला मेळपीव्युत्पत्ती कोलेस्टेर न साम्यमीठ अत र क्तद्रव कॅल्क्युली स रीयसन र्म ती अर्बुद न श्क्रीय आीपर जीवीपेशी बहुअणुकें द्रीय रक्षसपेशी पॉलीकॅर योसाइट्स चड अाहार चे अणुकें द्र अशा ल्ली पेशी मेगाकॅर योसाइट्स अदीन क्षेपतयार जातात. केन्नाकेन्नाय ह्योपेशीसाम्य पेशीपर सक तलेशे च शें कड्यां नीपटी नीअाहार तात पूणतसूं तकाते च उपेगीकामकर पाचीतां कनात्ता

ते साळे रक्षसकुडी तजामूत मनशांतन र्मणकर तात भलायकीआीबळग्याचोभ्रम जाल्यार प्रत्यक्षांत तकाल्हाल्हाक्षीणताय भोगता ताचे स्नायूपत्तळ आीदुबळे जातात ताच्याखशेल्याआीस्क्र य पेशी चीसंख्याउणीजाताआी ताचे अवयव वयावतात. उब्यापाउं च दाट चरबीत्ता पोडजीत्ता आीचरबीचे उब्याथर अशा ल्लेते स्थूल बळ श्ट दाखले जं कं अाचोंस वसा भर पूर अास ते प्रत्यक्षांत कातीत व्याप ल्ले स्कॅलेट. तसूं तल्यादरें का आाल्यादुबळ्याआीक्षीण जाल्ल्यास्नायूं चे र एकचरबीमें ढर भरून दवरल्या जीतोफुक्ट पोसाआीस्वतावां गडा साळेकडेन व्हारता पूण व च त्र म्हणल्यार अशो लोकआले भलायकेचो उर्बेचो आीबळग्याचोसात अभ मान बाळगतात.

तां कं आाल्यास्थूलपणाचे र इतलोअभ मान असाकी जेन्नाजेन्नांस वादां त ताचोउल्लेखजाता तेन्नातेन्नाते लां कड कहलायतात वाउदें ते वटेन र डटात तां कं तां च्यामोाळ वजनाचें एककणउणें जायचें न्हय. अशादुख्खच्याअदूर दर्शीच्याउदाहरणांनी एकडइन खंड भरूं येतात.

. हे नाव

उज्यां तनश्ट जल्ल्याकच्च्यामलाचीसुखातखं यच्याच वखदाकमेळना

सहार णपणाम वपरां तअशा ल्ली साळी वखदां लक्षणां द सात. म्हणजेच दुयें तीक तात्पुरतीअशामद वपाखीर वारगाची लक्षणां ल पोवपाखीर ते उपशामकम्हूण कामकर तात. खं यच्याच पर स्थ ती तरां दपाच्याआदनां तआीकढईं तल्यम नश्ट जल्ल्या कच्च्यापोशकतत्वां चीसुखातते घेवं कशकनात. जाते व्हड शस्त्रज् वखदां चो वापर करपाकखर बं दीघालतात. इं ग्लं डां तइं ग्लीशलोकां च्याब ्यासंपन्न थरां तल्या व्हडल्याभागाचेर सखेचार वर्सा च्याकळां तखर संशोधन करून पेक्स्जीनशस्त्रज् ांनी अशोन श्कर्शकडलोकीफक्तणव टक्के लोकां कच अां दमेळटाबरीभलायकी उर ल्ले ९१टक्के लोकदुयें तअशा ल्ले जरीचडशां कआल्यादुयें साची खबर नशा ल्लीक्ल नीकलउपचारां उपरां ततां चोन श्कर्शअसोअशा ल्लोकीचड करून अडवाद नासानाउपचाराखीर वें चून कड ल्ल्यासाळ्याव करां कउपचारक प्रत सह मेळटा पूणउपरां तदुयें ती चीसाम्य भलायकेचीखशोलीइबाड द सूना आयलीहयो अर्थवखदां फक्तदुयें साची लक्षणां ल पोवन दवरतात जल्यार ती जें नुकसा करतातें पयली च दुबळ्याजीवाकजेडून ताचीस्थ तीआीकवायट जाता

देखून जेकोणदुयें तपडचोन्हय वापयली च दुयें तपडलाजल्यार भलायकीपर तमेळोवपाची इत्साअसाम्यार तागें आपलीअसातड्रग्साचेर दवरूं कपाचना बगर तागें असवभाव कखगां आीवखदां घेवपाकपयसर ताचें पडटलें आीकच्चें खान सैम्याच्यानेमाप्रमाणजाचें पडटलें

तेखरो सुक्षीतआीशस्त्रीयमार्ग जल्यार वखदां उपचार म्हणल्यार ब र्चर बेनराच्याउल्लेख फक्त फट आीफटवणूक . म्हज्यामताम ताप्रभ्रमआीस्वतकफटोवप अशें म्हणपचड योग्य अूना येतानीत्शेन ड्रग्साक चाबकाच्योलास अशें म्हणलां . दोनोर आल्याहॅस्प टलां तल्यादुयें ती कदोन सकेगट करून एकागटाचेर वखदां आी श जयल्ल्याखगां वरवी दुस्यागटाचेर शुध्दकच्चे खापीअहार द वन आी मारि दोन कला चीतुळाकरून म्हज्याव धानां चें सत्यसहजपणाम स्वतकपटवं कशक्तात एकामेकां वां गडाहेमुळ्याचीआीन र्णायकपर क्षा नाजल्यार कच्चे खापाअडदरेकवाद उण्यां तउणें मेलवामेलनासानाउरतलो लक्षणीय वखदां उपचारां तल्यम कां य उदहार णां वरवी आपाची व धानां दाखेवेया

वेदनाम् हळ् यार कुडीकधोकोआसतचीश टकयणीद वपीलक् षण आच् याजीचाचोआदार मापाचो र डप. पूण हेधोकोपयसकर चे पर सह् याधोक् याचीसं वेदनाआच् यामें दवाकपणोपीतं त् र का अीमृत कर तात आीव खच् याडोसा तां चोआजओगीकर तात. मजाती हेर ाे आर हर् य मर् ग आणायता आंा वखदां चोहमकर कपर णामवाडला

आीकाए कउ दहर णद वपक जेन् नाआच् याधमनीचे मर् ग अशुध् दताये न भरून अर्ं द जातात तेन् नाकळजाकचड बळवापरून र गत कुडी तल् यम भी वचें पडटाआीतकलागून र गतदब वाडटा पूण त् याअशुध् दी तल् यम आच् यार गतपेशी चीन वळसा कर चे पर सआी फक्त व खं चोउपेग करून त् यातं त् र कं कउत् तेजम द तात जी तां ची मर् गां तागपकआीर्ं द कर पाकसक् षम असात. जेमेरें न व खचीकर् यक् षम्ताय त गून उ र तातोमेरें न र गत नळां तल् यम चड मुक् तपणाम व् हं वताआीदब तात् पुर तोदें वता पूण ताचोपर णामवचतकूच वापर ल् ल् यावखदां चोक् र ये कलागून नळ्योआदले स्थ ती त पर तये तात.

जीवाचे र हमकर कउ परं ा तचोपर णामजयनाआशें वखद ना ा पूण हली च् याकळां तच ह् याव शयाचेर थोडी प् र कशनं ा आल् यां त तातूं तलीए क प् र कशन र ए क् शन् सव थड् र ग थेर पी १९ ५५ वॉश ं ग् टन युन व् हर् स टीमेड कलस्कूलां तल् याक् ल नीकलमेड सीचोए मेर टस प् र ाध् यापकडॉ आकं खूब उपेगीम् हयतीद ता अर् थां त सहर णपणाम वखदां फक्त त् या गुं तागुं तां कआीप् र त क् र यां कजपसदर धर तात जी बळीकर ेखडीच मर तात वागं भीर दुयें सा च् यार्ुपां तद सात. तेन् नालेगीत त् यागुं तागुं तां तल् याहजर ं ा तल् याफक्त ए क गुं तागुं तप् र त् यक् षां तनी द जाा उ र ल् ले शाश् वतव स्मृती तउ र तात.

पदर् थां तले दरें कपदर् थ अशें स्थापन जलां वखदां तयार कर पाखतीर वापर तात ती गुं तागुं त न र् मण कर पाकसक् षम असात. पूण तातूं तपेन स लीन अॅरें ओमायसीा स्ट् रें प् टोमायसीा पार ासं युगां सल् फोनमायड वखदां चोगट ड ज टलीस लस सीम कृत् र मजीन सत् वां थायमायन न यसीा अदी ॲटोफॅन कॅार् ट सेा यकृताचोअर् क इन् सुल न ए ड् रें नलीन आी जयते धोक् याचे असासाम् य वापर ं ा तअशा ल् ली हेर वखदां .

ह्याप्रसनाचे र साळ्यां तचड बारीकसंपोन व चार कर पम्हत्वाचे .
कृत्रीमजीवनसत्वां आणीकार्बनीअर्क जं कां लागून लोकांकरां दचे कुडीं त
जळ ल्ले पोशाकघटकआणीतां चीं उत्पादनां बदलपाचीइत्सा असा ते मन शाकवीजवे गम
मार तात खूबदां कुडीं तभ तर स ल्याउपरां तपां च म नटां भ तर. १९ ५१ त
३२.४ कोटीआणी१९ ५२ वर्सारां दचे कुडीं तजळ ल्ल्यासामीकप्रत जैव वखदां बदला
मन शाच्यार गतां तफक्त ३५ कोटीग्र मपेन स लीन इं जेक्शन द लें .

मन शाच्याकुडीं तवखदां आले उपरां तहजारां नीलोकां क केन्नाकेन्नाय पां च ते धा
म नटां भ तर ॲनाफ लेक्सीसावरवीं मार तात जल्यार हजारां नीलोकां कजायते रोग जातात
तातूं तले आणीने टलर श त्वचे चोदह कां ट्यां चोउल्लेखकरूं ये ताउश्णताय
एक्झमा पर्पुरा ब्राँक यलदमो पॉलीआर्टरायटीस यकृताचोस रोस स काळजाचोदह
नेफ्रायटीस नेफ्रोस स अप्लास्टीकॲनीमीया सीरमदुयें सआणीखाज.

लोकां कह्यामरणां आणीदुयें सां घडोवन हाडपाचीजापसादार वीत्यावखदां कडे न दोळे धां पपाची
इत्सा असा आणीकुडीच्यासार संवेदनशीलते चेर दोश घालपाचीइत्सा असा पूण हेसार संवेदनशीलताय
क त्यकलागून जाताहाचेर ते ओगीच प्रसनाचेर वतात.

म्हज्यागरीब भुरग्यां कवर्साकजायते फायटी अशेदुयें सआणीकतीचेदुयें सजाताले.
आणीखदां चतां णीखल्ल्याजेवणां तदोश सोदपाचोयत्न कर तले जल्यार वखदां चोगुच्छ द वपी
दोतोरां नीद ल्ल्यावखदां चोधोमोकेन्नाच एकूय उतर उलयनाश ल्लोहेर
लाखं नीलोकां प्रमाण वखदां फक्त लोकां कबरे कर पाखातीर असात तां कां दुयें तघालपाखातीर
न्हय अशें आमी मानतले. एकफावटम्हज्यादोनूय भुरग्यां कएकाच द साकाळ्जाच्यादुयें साक
लागून न्ह द ल्ले. आणीअजापीत जले कारणकाळजाचोहेसं स्गजन्य रोग न्हयहें दोगां यक
एकठां य ये वन जायचें न्हयहें आमकां खबार आशा ल्लें . आयजम्हज्या
व वेकाचोदं शकमीकरपाकहांव कां यच करूं कशकना पूण हेर पालकां कअशाधोक्यां ची
श टकाणीद वपाबगर .

गोठ ग तां आणीअकार्शकच त्रांच्याआधार म साळ्यां तधोक्याचीवखदां दर
द साचेवं कशकतात अशीं फायदेशीर गजालीम्हणून कशीं लोकाम्र य जातात तें पळोवपदुख्खाचें .
कां य देशां नीखरें च

वैज्ञानिक आणि फार्मसीतील चौवे परिमाण आणि फायदे यांचा वाढता उत्साह

कच्चे खाल्ल्यास साळ्यातरांच्या वखद्यांचा वापर एकाच वेळी सीपता करणारोगा नसलेल्या वखद्यांचा गर जे असतो नाहीं नैसर्गिक
रोगाही अन्न पदार्थांच्या क्षयरोगाची उत्पादनां देखून आयाच्या आहारांत दुरुस्ती करूनच तांचे र जैत मेळवें कमेळटा वखद्यां वरवी रोगांचे र जैत मेळवणपाचे आवचे साळे
यत्न अन्यं तधोक्याचे अर्थही प्रयोग अूसा ते अपोसांत पडणाचे असा. अशी च
तांचे दुख्खाचे पर णाम आयाच्या ती डकाए क्टकपळयतात.

नव्या प्रकारचे रोग सात आलें रूप द सात मात्र शें
दुयें सा चडगं भीर व करांकुसात द तात. तकालागून ददले सात नव्या प्रकारचे
सीमआलीसतयार करतात बळ श्ट आणि बळ श्ट प्रत जैव वखद्यांचो सेघे तात
आणि ल्हूल्हू चुको गुं तागुं त आणि आत्तीं त च्याचक्रव्यूहात घुसपतात.

वैज्ञानिक शास्त्राच्यामळार अपूर्व आणि मुळाबोबदल करचोपडटलो साळ्या प्रमाणिक आणि
भौशिक भावनांच्या दोतारांनी एकाच वेळार उठून मनशाच्या कार खान्याखातीर अशा ल्ल्या
अभ न्न कच्चो माला चो नशजाचो न्हय म्हूण स्कृर य पालां उबारची पडटली .

अपूर दर्शीलोकांच्या मतान कच्चें खावप म्हणल्यार ...
इत हासची च्या मनशाच्या आम मज णें तपरतून येवप. खरें म्हणल्यार रांदप आणि
शुध्दीकरणांच्या कार्याळी परसंस्कृतये कव्हडलीबे जबाब ना। कच्चो खापीमनीस
फक्त संस्कृतये च्या दुयें सा कलागून जापीदुख्खं कसेकून द ता आणि संस्कृतये न ताकाद ल्ले
तंत्रिक प्रगतीचें रुपांतर मनशाच्या कच्च्या माला चीशुध्दता नश्ट करपाचें सान
करपाकन्ह्यकार द ता नजल्यार तोदूरध्वनीवर वी उलोवपाची हाई मार्गान भोवपाचीवा
आली फळां आल्यारे फ्र जरेटरांत ताजी दवरपाचीसा सेकून द ना।

शें कड्यांनीवर्सां ददले इतले कुड्डे आणि अज् मीअशा ल्ले कीतां णी
श जयल्लें जेवण खावपहें सदां च नैसर्गिक ऑपरेशन मानतात. आणि आतां पयलेच खेपे कच्चें
खावपाचीखबर आयकून तें क तें तरीव च त्र आणि ज ज् सुअशें मानतात जाल्यार
प्रत्यक्षांतरांदपाच्यामध्यमांतल्यान नैसर्गिक खाणां जेवणांचें क्षय जावपहें खरें
म्हणल्यार चड

अस्वाभाव क व च त् र आीज ज् सू आीजें मन शान केल् लें साळ् यां त व् हडलें मूर् खपण म् हणून इत हास त नी द जात कजय.

श जयल् लें खाप आीड् र ग थे र पीहें मुखेल अस
मनसिजतीते पुर ायपणात न श कर प

ए कदां ह् याधर् तर े चे र जयत् योजतीमॅमथ प् र णीर ातल् योआीउ पर ं ा त त् योपुर ायपणात व लुप् त जवपकलाल् यो स्द् यक मनसिआल् याच हंां तल् यात अशी प् र त कूलपर स्थ ती न र् माण कर ता जीए कदीसतकाह् याधर् तर े वयल् यात ना कर पाकशकता अन् न पदार् थां च् या क् षयीकर णाचे प् र क् र ये कसां तर पणात वे गवे गळ् यार ोगां चीव व धतय आीवार ं वार ता वाडटा आीकजयत् योप ळग् योवचचे पयली लोकप् र ौढपणां त पावचे पयली आीतां ची प् र जान क् षमतावडवेपावीसं द मेळचे पयली हृदयव कार ात वाकॅन् सात मर तले.
फटल् याकं य दशकं त ते दुये ं सक तले भ र ं ा कूळगती त वाडल् यात ताच् याआहार ाचे र दादले अजून य आल् यामूर् खपणां त ट कून र ाले जल् यार तोन यतीचोदीसपयसनसूं ये ता हें अदमासकर प सी पे ं .

श जयल् लें खाप आीवखदां उ पचार ाचोफायदोदाखेवपीशास्त् र ज् द वाळखेर ीच् या वटे र अश ल् ल् यावे पा ् यास को जेआल् याती डफाटकलावून पळेवपीलाखं नीलुकसां कडे न दोळे बं द कर तना आले पे नीमेजपाकखेशीजता दर ए कावे वसाचोन माणोपर णातताच् या न माण् यातळेबं दां तल् यात थार ावचोपडटा वे गवे गळ् याजा ार ं ा कमेळपीअंस ख् य जा ार ं ा क मेळपीसेंा च् यातुळें त सुं स्कृत मन शाकर ं ा दपाचीआीवै ज्ञनीशास्त् र ं ा तल् या सेंा तल् यात स्वताखाीर खं यचे फायदे आीफायदे मेळ् ळे तें पळेवया मन शाकहेर खं यच् याय प् र ण् यापर सतर े क्वार दुये ं स कचड ती ड द वचें पडटा

जीवन सत् वां सेून कडल् याउ पर ं ा त मन शाकए काच वे ळार कळपाकजय अश ल् लीकी र ं ा दपाच् यामध् यमं तल् यात तौसमीकखणां जेवणां त ते च घटकन श् ट कर ता जं चोअभाव ताचो शे वट बे गमि जता ताणें त् याकोयर ाकए कदां च सी पपाकजय अश ल् लोआीसमीकअन् न पदार् थां चीर ोगप् र त कार शक् त क् षयर ोगापूस र खपाकजय अश ल् ली पूण श जयल् ल् या जेवणाचीमेहे नीइतलीव् हडलीकीततूं तल् यात सुदार णाकर पाचे अशो साळे यत् न अडखळ जतात.
व् यसा व ज् म ाचे र जैत मेळयताआीतें घे ता

त्याच्यापासून ते घाबरतात. म्हणजे अन्न या शब्दाच्या जेवणाच्या रूपाने दिलेले खाणे जेवणाच्या प्रक्रियेत त्यांना सर्वात महत्त्वाचे वाटते आणि प्रक्रिया करताना नष्ट झालेले घटक वैज्ञानिक पद्धतीने कृत्रिम पदार्थ वापरून भरून काढण्याचा प्रयत्न करतात. ते जर गरजेचे घटक स्वतःच्या हाताने नष्ट करू शकत नसतील तर त्यांच्या ठायी असणाऱ्या आणि फळांच्या मध्ये दडलेल्या गुणांची माहिती नसल्याने ते तसेच राहतात आणि त्यांचे महत्त्व त्या शास्त्रज्ञांना कळत नाही आणि जीवनसत्त्वांमुळे निर्माण होणाऱ्या दुर्लक्षित गोष्टींवर चर्चा करावी लागते.

त्यामुळे इतके अस्वस्थ करणाऱ्या गोष्टींवर संशोधन करून त्यांच्या गुणात्मक आणि परिणामात्मक गुणधर्मांचे अचूक चित्र तयार करणे शक्य झाले नाही. एक दिवस शास्त्रज्ञांच्या लक्षात आले की जीवनसत्त्वे कशी काम करतात, पण फक्त गंधामध्ये उडणाऱ्या घटकांना कृत्रिम स्वरूपात बदलण्याची गरज होती. व्यक्तीच्या गरजांनुसार तयारी करावी लागली. त्यामुळे तसे प्रमाण असलेल्या प्रत्येक बंधनात्मक खर्चाची गरज उरली नाही.

फळे, भाज्या आणि कडधान्ये यांच्यावर वेगवेगळ्या रीतीने केलेल्या संशोधनांतून नैसर्गिक खाण्याच्या जेवणात बदल करून दररोजच्या आहारात पाहिजे तसे कर पाहिजे असे अन्नशास्त्रज्ञ स्वतः सिद्ध करतात. पूर्ण माहिती नसलेले शास्त्रज्ञ फक्त नैसर्गिक अन्नपदार्थांचा उपयोग घेतल्यास तोटे होत नाहीत, असे लोकांना कळावे यासाठी जेवणातील पदार्थांवर पाहणी करणे आणि त्याचे स्पष्टपणे वर्णन करणे आवश्यक होते.

नैसर्गिक खाद्य पदार्थ दोषांसाठी फक्त तात्पुरते उपचारात्मक साधन म्हणून वापरून कायमचा नाश करू शकत नाहीत, असे त्यांना जाहीर करावे लागले.

जेव्हा पुरोगामी दोषांवर उपचार शोधतात, तेव्हा ते त्या उपचारांतून मिळणाऱ्या परिणामांवर इतके निर्भर असतात की ते वैज्ञानिक विचार सोडून रोगाच्या प्रत्येक कारणाच्या अभ्यासात स्वतःला झोकून देतात. त्यामुळे त्यांचे स्वतंत्र इंग्लंडचे डॉ. बर्चर बेनर यांच्या अभ्यासाच्या आधारे ते पुस्तकात लिहू लागले. वैज्ञानिक डॉ. बर्चर बेनर असे होते

सैमीकखणां जेवणाच्या पोशण मेलाचीवळखकरून घेतलीतेन्नातणें सैमीकपोशणाच्याआहार म
कसलें च वखदां नसलानाआपल्यादुयें ती कबरे कर पाकुस वत केलीअशें उपचार पद्दतीच्या
स्ह्यांच्यापद्दती कडेन न रशाजान. रेखडें च संवसा भरां तल्यावेगवेगळ्यादोतोरांनी
कसलोच पर णामजां कनसलानाउपचार केल्ले व्हड प्रमाणां तदुयें तीडुर कं तल्यातच्या
सॅाॅटरे यमां तगेले आनीखूब थोड्याच काळां तकच्च्यावेगन ज्मान पुरायपणान बरे जाले.

पूणब र्चरबेनर हागें कच्चे खणां जेवणां क च क त्सकसान अशें
मानलें साळ्याप्रण्यां खातीर योग्य अशें एकमेव आहार अशें न्हय. जशें ददल्यां क
भुरगे पणां तल्यान च अस्वभाव कखणां जेवणाचेर पोशण द वपाचें बंधन असाआनीमारि
दुयें तपडून व्हड प रायें त च क त्सकआहार म बरे जाप. पूण ह्याद सी
व रोधाभासकआली न श्चीतकरणां अशा ल्ली. पयलें संवसां तकोणूच ना कच्च्या
पोशणाचोमुखेलतज् ब र्चरबेनर लेगीत ना जेश जायल्लें जेवपहें एकव्यसन आनी
लोकां कश जायल्ल्याजेवणाचीइत्साहीभूकनाआनीताचीजैव कमाणीन्हयहें जगून
घेवपीनाकोश कं चोअसापचा जाता

मारि वैजम्हणून ब र्चरबेनर कस्ह्याचे दुयें सबरे करपाचें प्रश क्षण
द ल्लें. मनीसतीकसाळ्यादुयें सा तल्यान मुक्तदवर पीपोशण पद्दतीचोभौशीकपुरस्कार
केल्लोजाल्यार तणकोणें च शुल्कभर चें नसलें वातकागं भीर तायेन लेगीत घेवचें
नसलें .

स्ह्याच्याखणाकपोशणाव शी दोन व रुद्धमतां असा.
ताूं तलोएक कच्चोखावपाचोबचाव करता दुसरोश जायल्ल्याजेवणाकफाव जाता ताूं तलोएक लो
वेगन ज्मायोपुरस्कार करता दुसरोजनावरांचें आहार पसंतकरताआंा व ज् म
हें रजकार णन्हय. चुकीचोनदर दवर पीमन शाकआली चुकीची आनीहानीकारकमतां न रपराधी
भुरग्यांचेर लादपाचोअध कार नात्यादोन नदरांचीआंतरराश्ट्रीय शास्त्रीय आनी
संस्कृतीकमंडळां ततपासणीकरची जाकालागून चुकीचोनदरेकन शेधजाचो जाल्यार
खरोनदर लोकां कजीर करून सामान्य वेव्हारां तहडचोअशीआमच्याकाळां तलीगरजेचीमाणी

पयलेनदरेन पळयल्यार जेस्ह्याव चरांचे लोकसास्याचे खेलायेन भ तर
सपाकसेकेना तां कं द सासाकीकच्चोखावपाचोआहार्श तेबेगीन सार जां कशक्ताअशें न्हय
आनीददले आपले खेलमुळां सेकून द वपाकचड तयार असो नत संवयीअसात. पूण तेआजचो

व् यसा व ज् मचें न् ह्य.व ज् म मव् यसां तल् यम वे गळें कर चें पडटा कच् चोखगां ह्मे मशाच् या जीकयो् य असोखर ोआ ीपुर म कच् चोमलहें अीपयली मम् य कर चें पडटलें उ परं ा त स्वतचो आ ीभुर ग् यां चो कच् चोमलक् षय कर पकरोपीलोकं नीकळजकजम त तलें च कर चें .

पयल् या खुतेर अ ीकच् चे खगां तल् यम मेळ ल् ल् याअ गभवाचे उ पे ग कर ून पोशण शस्त् रां त प् र चल त अश ल् ली खेटीकल् पनाए कच वे ळर दुर ुसत कर पकजम जचे प् र मग साळ् यां तगर जेची अन् न पदर ् थां ह्म म्र क मम तम जल् यर ख ् यां नीच ह्म मर कअशीश फर सकर तम न र ोगी दुबळ् यां क दुयें तां क पोटच् या व कर ं ा कअ ीहिर दुयें सा नीग् र स्त तलोकं ककच् चोखगां बं दीअश ल् ल् यासाळ् याप् र कर णां नी खर ें म् हणल् यर तेच न ष ध् द अन् न पदर ् थ दुयें तीबरे कर तले त गोम न दवर तले आ ीबळगें द तलेहें स्पश् टपणम जगून घे वचें पडटलें हें .

अशावे ळर अां वम ट सं वय मेड पचोप् र स्न न ा

उ र फटें दुयें तीअां फळां मा ता पूणअ ीतें न् ह्य कर तम श जम ल् लें जेवण तमदुयें सद सा पूण अ ीतम मम् शें चड खपकसजम तम अ ीभुर ग् यम् याह्मां तल् यम फळां कहून उ डयतम अ ीतच् यागळ् यां त श जम ल् लें जेवण जवर दस्तीम घलतम. म् हणल् यर तां च् यादुयें सक अ ीअशक् तपणक कर णजल् लें तेच अन् न खपक तां कं बध् य कर ून अ ीतां चे शे वट बे गीम कर तम. फकत अशाप् र कर च् यागै र सजं चीदुर ुसतीकेल् यर अकली मर णये वपचीसं ख् या टक् क् यां नीउ णीजतली

थं यच् याह्याव धमं ा चें स्य् य स्वतकखम् रीकर पाखसीर

कं य म् ह्मने कच् चें खपवे व् ह्रं ा त हपसोहून हेर कसोच सन न ाअ ीहेप् र योा दर ए कसजदर मम शम कर ून पळेमचो अशे तरे न पोशणम शी च् याखद् यम् याचुकेच् याअ ीव र धोमसीन दरे कन मगो शे वट जतलो

कच् चे खपच् याउ जमडकपोशणची मुळवी तत् वां अां नम

व द् यम ठां अ ीसं शोधन सं स्थां नीमर ् यदीत उ र प बगर ती साळ् याम स्तीक मुखेल म् ह्म् वची गजलीजतम. सम् य मम शां खसीर ह्जरं ा नीखगां जेवणची शस्त् रीय नां वां तां ची गुं ताुं तीची सम् रं ा अ ीतां च् यापोशक गुणधर ् मं ा चें अ ीफयद् यचें अशें मम पीलां ब थकबलीयें वर ् णन तीम भां ा तसां ा श त कर ू ये ता

फक्त उतरां RAW VEGAN FOOD वापन शरीराचे कुंडीखाली पुरेसे करू शकतो.

अशो तरेन करू शकतें खाप वैज्ञानिक शास्त्र प्रमाणे एका अर्थाने जसा हे आधार शास्त्र शास्त्रीय सूत्रांनी नेहमी तर तर्कशास्त्र स्पष्ट करू शकतात. त्याचे पुरेसे सेमपाचे अखंड नेमके आणि मुळच्या आणि भावां तल्याला मेळवी मुळचे परिणाम असतात.

मानव शरीराच्या कार्याच्या मानवी शरीराची अखंडता आणि केवळ नाही अस्वस्थ करू शकत नाही

सूत्री

मानव शरीरीकडे हे एक गुंतागुंतीची यंत्रणा एक वेगळी घेत लेली दर एक कोशिका स्वत:चे एक गुंतागुंतीची यंत्रणा असून तो स्वत:च्या बदल्यात असंख्य यंत्रणा अशा अर्थाने या अनेक यंत्रणा आणि प्रणाली चोवीस तास स्वयं असतें माणूस येता स्वयं मरेन संशोधन शास्त्रज्ञांकडून दर एक कोशिका केतले धावून भासेवून वाढ पाकरये समेळ्ळं. दरेक ग्रंथी वा अवयव अशा कोटी कोटी पेशीं नीतयार जातात आणि त्या ग्रंथी अवयव प्रणाली हे आणि त्यांच्या संयोगां तल्याच मानव शरीरीकडे तयार जाता

तां कां आली कामं योग्य रीत करू शकेल ची मुख्य ह्याऐक्यं तगुंतागुंतीच्या यंत्रणांना कआणि यंत्रणें तज्ञांनी वेगवेगळे पदार्थ अशा लेले कच्चे माल दवचे पडटात जसें तल्यादरेक मानव शरीराच्या जीवाच्या सामान्य संघटनेंत कराचे खोलें कर्तव्य असा ते साळे पदार्थ सुयाच्या उजाडाच्या अधार तयार जातात आणि वनस्पती नीं संद्रीत असतात. देखीक बयो पाम वापक्याच्या कणां तप्राणीजीवा कगर जेचे अशा लेले साळे पोशक घटक स्वतां त असतात. आणि ते घटक जरी वेगवेगळ्या वनस्पतीं नींतां च्या संरचनेव शी आणि व्यवस्थेव शी वेगळे असले तरी तेव्हाला फरक पडना कारण जीं तां चोअसा प्राणी जे उपरांत तां चें मेडून परतून संश्लेषण जाता हे प्रक्रिया यें त एका पदार्थाचें दुसरें पदार्थांत बदल जाता अशो तरेन जीव आल्या गरजे प्रमाण वेगवेगळ्या घटकां चे प्रमाण बदल पाक्षक्षम असा पूण एका खोल्यार सामानिक घटकाच्या अभावांत तो गळून पड पी घटक जीवा भ तर हे कशकना वातावे सुखात र दुसरें घटक घेवं कशकना

देखील क्लोव्हरांतल्याकॅल्शियम जीवनसत्त्वांवा प्रथिनांचीव्हा प्रमाणांत संद्रतम प्रयोगशाळेत तसेच नंतर शक्य जाता कना तरीलेगीत क्लोव्हरांतल्याम आणि अजून यसाम्य तणपासूनच जनावरांना आपली साळी जीवनसत्त्वांना आणिखन जलवणांघेवन आपली व्हॉहळा तयार करतात मांसआणि चरबी म्हणल्यार अजूर दर्शीलेकॅल्शियम फॉस्फरस जीवनसत्त्वांना आणि पूर्णसातील प्रथिनांचे स्रोत म्हणून शफार सकरतात त्यादुदाच्याजाल्यार लोणी चीज में दू यकृत आणिमांस स्याजाल्यार फक्त क्लोव्हर अजून येताश फार सकरतात कारणते साळे पदार्थ क्लोव्हरांतल्याम च तयार जातात. देखून अशें अशें अन्न पदार्थांतए कारखोल्याव्ह टॅम नाम भरपूर असा जाल्यार दुसऱ्या खगाकव श श्टखन जभरपूर असाआमोदावोकर प पुरायपणाम अर्थतीम मेलदीकआणिलमाकरक लेगीत असा कारणलोकांकचुकीचे आणिगी दळघालपसोडल्यार अशे दाये कामकर नातखंयचोय उपेगीहेतू.

जीवां तल्यापोशकघटकांची मुखेलकार्यां अशीं
तीम पटीं नीसाळ्यांतपयलीं ते कोश कार्बांदपाक आणिनूतनीकरणकरपाक बांदकाम साह त्य म्हणून कामकरतात मारि ती पेशीहलचालीं तह पासखातीर आणिकुडीकउश्णताय द वपाखातीर गरजेचीउर्जतयार करतात आनी न मागें खाशोल्यापेशी कतांच्या उत्पादककार्यासातीर जाय अशा ल्लोकाच्चोमालपुरवणकरतात.

एकन र्मातोआपल्याकारखान्याचीजशीजतनाय घेतातशीच जतनायेन आणिआपच्याजीवाची जतनाय घेवपगरजेचें. तेप्रमाणवयल्यात्र गुणीकार्यांच्याकार्यासातीर आणिआपच्या कुडीकसाळे गरजेचे पोशकघटकएकअभ न्न पुरायपणान आपसिमआकां साहर करतात्याचसातील प्रमाणांतपुरवणकरचीपडटा

नाजाल्यार खंयच्याय घटकांतउणाव असल्यार हे गजालीचोजीवाच्याबांदावळीचेर आणिकामकरपाचेर वायट परिणाम जाप अपार हार्य.

पूणअयाचोसुंस्कृतमानसिआपल्याच कुडीकसेवाताता तोआपल्याकच्च्यामालाचीएकाम्मता व स्जीतकरता जळ्यता मारताआणिअस्वस्थकरताआणिमारि मेल्ल्याआणिवखारीमड्यान यादस्तीकपणान पोट भरता अशे तरेन तागें एकाद्र्याघटकाचोसेवन ताच्याजीवाच्या साम्यगरजं परसशें कड्यांनीपटीं नीचड अजून येताआणिहेर खंयच्याय घटकाच्या सेवनांततामाअन्रूप उणाव अजून येता

Machine Translated by Google

श जायल् ल् यामं सा तल् यास धवीभाकरी मॅकरोनी तां दूळ गोड पदार्थ स्पश् ट केल् लें लोगीआमीमर् जरी अशी सांकीं स्वीर चणुकेचीं अाघार् थ पर जीवीपे शीतयार जातात जाच् यावजास अ् नव् यसीकुशीकेस ता

५० १०० वा२०० वर् सां अधी मन शाच् याव कृततामे वां गडाचड कर् न चड पतळपण ये तलें हें सं शोधन शास्त् र ज् स्वाजणास स ध् द कर् कशक्तात. त् याकाळां त मन शाकप् र त कार कर पाचीशक् तचड अशा ल् लीआमीमन शाचे कुडीकअ्स्वभाव कअ् न पदार् थां कती ड द वपाकमेळटलें आमीभूकउ णीजाप असे स उलटीआमीहर अशा स्मानां वर वी अशापदार् थां चोचड प् र माणां तप् र वे श जाचोन् ह्या. पूण काळाप् र माण मन शाचो जीक् षय जल् ल् याखाणां जेवणाच् यादाखाकहार मनता तां कां स्वतक दत् तक घे ताआमी तां च् याभुर ग् यां कअखं ड मेटवे पण आीती डाचीगोलगोलपणाकपर वास गीद ता हे लोक पयलेच खेपे स्वताच् यार चणुकेकअ् रूप स्वीं मोलदीकन शा ल् ली न श् क् रीस पेशीतयार कर पीआमीउ परां तत गोपन दवर पीजाले. दे खून च स्व् यापतळपण उ णें जाां आमीसं वसा कुर् प अ्स्वभाव कस्थूलतामे न भर ल् लोअसा

आजजायती भुर गी मोलदीकन शा ल् ल् याचोभ रां कूळ भार घे वन जल् मकाये तात आीन श् क् रीस पे शीतां च् यास्व् याव चरां च् याअायबापाककअाल् या भुर ग् यां च् यामेटव् यापणाचेर आीती डाच् यागोलमटोलपणाचेर अभ मन बाळगतात. केन् नाकेन् ना हीमेटवे पण इतले व् हड प् र माणां तअासाकीताचें खरें च स्वरूप साजीलोकां कतीभ रां त घालता तरीलेगीत मूर् खलोकअाल् याभुर ग् यां च् याखाणां जेवणाच् यापॅकेजी वयल् यात् या र क् षसां कब याभलायकेचीं खर् रीचीं लक् षणां म् हणून दाखयतात.

मन शाचोजीव पर जीवीआीन रुपयोगीपे शीं चीअ् यं तवाड कां य प् र माणां त न यं त् र णां तदवर पाचे व् हड यत् न कर ता तां कां कुडीच् यासाळ् यामुक् त भाां चे र वयल् याआमीखायल् याती कां चे र खडके भी वतणी पोटाचे कातीखलावां टून आमी न तं ब आमीहर कडे न. पूण अशें जाताकीकेन् नाकेन् नास त् याकेशा कां तलीकां य केशा कातें न यं त् र णहलोवन कोणुग दादीज णें तल् यास वे गळे जापाक स्वतं त् र जापाक वै यक् तीकअ्स त त् व सुर् कर पाकआमीमर् यादे बगर वाड पाकये स्तवीजात. खूबदां जीव त् यापे शीं चे गट ए काच खातेर अारून दवर पाकये स्तवीजाआमीतां चोप् र सा जां क द नाउ परां तन र् माण जापीवाडीके सौम् य नवप् लाझ्म वा सौम् य अर् बुद अशें म् हण् टात आीतीवाडीकवे गळीकर चीपडटाजीकुडीच् यावे गवे गळ् याभाां नीमुक् तपणान फां टे पडटा

प् र थ नां चे र आीखासकर्ून जनामरां च् याप् र थ नां चे र फुलपाखरीर आी तामा घपातकनवप् लाहम् म वाफक्तकॅन् सर अशें म् हाग् टात.

रां दपहें ए कूच घटकन् ह्या जनामलाूून अन् न पदार् थांचें पोशाणमीलउणें जना ह्मे र भर द वपगर जेचें . धवें प ठआीपॉल श् ड तां दूळकच् चें खाल् यार लेगीत ह्मीर कअन् न पदार् थ.

खामोतण लेगीत ज वोप् र णीज वोदवर पाकाख्क् षमअसातोतरीपर पूर् णअन् न पदार् थन् ह्या. योग् य अन् न पदार् थक्मावां गडागं वाचीकां ड अूूूूा ये ता जर तोग मां तपायवोआीग मां त खामोखाजल् यार . गाय आीमें ढरां खाीर दी गरायें र आशा ल् लें सारा णतणपर पूर् णअन् न अशें मानूं कमेळना ती जनामरां मुक् तसैमां तआले उत् क् रां ती तल् यात वचून ए का वे ळार तण पानां फळां आीभाजीपाालोखात. दे खून च मन शाच् याल्हातक् षे पावर वी तां च् यापेशी चे गर जेप् र माणअन् न पदार् थनामम् हाग ल् ल् याप् र ण् यां मदी दुये ं सा चीं खाोली प् र कर णां घडटात. तरीलेगीत खं यच् याच वे ळार साळ् यां तसामा न् य तणखापीजनामरां च् या आवयवां कमन शाच् याआवयवां कत् र सजतातसोधोमोन र् माणजानना तशें च तां कां रां दचीमूूड ना ह् यासा् याकर णाकलाूून आपां इतले भं यकर सूक् ष् मजं तूय नात. कॅन् सर पे शी कसामा न् य पे शीं नीआशा ल् ले उं चेले गूणद वपआीफळां खान तां कां साजाच् यापोटाकपर तकर प शक् य जनां कफापना जी खर ें चप् र थ नां उणीं असतात पूणजीवनसा् वां आीहिर घटकां नी भर पूर असतात साळ् यां तचड पोशाणमीेल मारि धर् तर ेचे र खं यचें यवखदतें कामकेन् नाच कर पाकशकचें नावखदां आीऑपर ेशनां वर वी कॅन् सर बर े कर पाचे साळे यत् न ए कादम न र र् थकअसातात आीते पुर ायपणाना ओ सां तपडपाचे अासा. पूणव वे कीमन शात आल् याकच् चे मालाचीए कम् मताइबाइलीना जल् यार केन् नाच कॅन् सरचोत् र सजनां कफापना.

अशो तर ेन की बडीआीतां दूळ सूपा ब् र ायलकेल् लें यकृत भाकरीआीलोणी म् हैव मुर ब् बाआीगोड पदार् थहं चे पूसा तयार जनापीपेशीकसोंें चउपेगीकामकर पाचीतां क नसातात. मन शाचे कुडीं तल् योस्क् र य खाोल् योआीपुर ायपणाना न रोगीपेशीफक्त कच् च् योफळां आीभाजयोंह चे पूसा जल् माकये तात म् हाग ल् यार मन शाचे कुडीं तहजरां नी वे गवे गळे पोशकघटकतां च् यासैमीकआीज व् याअासूथें तघालतात आीजे अन् न व् यसाीकेन् ना केन् नामए केतर ेची पोशकनशा ल् ल् या व लसीमाणम् हागून खापाकतयार असतात त् या प् र थ नां चे . आतां साळ् यां नीकर चें

जेवणापयली फळं खान ताचीभूकब घडचीन्ह्य अशों सा गपीपालका केल्ल्यागुन्यां वाची व्हडलीशीजगव कय कर पाकमेळप कर णताकबे गीम जेवण मेळपाकज्य. हें तकातच्याजीवक सैमीकआीज व्याअवस्थें तगर जेचे अश ल्ले हजरां नीवे गवे गळे कच्चे मालखाचे न्ह्य पूणततूं तल्याथोड्यां कमेल्ल्याआीन र्जीम्ड्यां चीवाट पळोवचीअशों सा गपास केंं जीतीतकाद वपाचीअसार रेखडें च जेवणाच्यार्ुपां त.

श जयल्ले खापीलोकजे खणां खात ततूं तकॅलर ीजभर पूर असात अशों साजून खेशीजात. अतां कॅलर ी चोपुर ग फयदोघे तल्यरूच उपेगीपडूं ये ता जेन्नास्नयूं च्यापेशी ची संख्याउ णीअसाआीती लेगीत दुबळी दुबळी आीलवचीकतानश ल्ली असात तेन्नाकॅलर ीचो चडसोभाा वपरूं कन सान ाउ र ताआीकुडीकबर ोच त्र सजले उ परां तजीन नकअश ल्ल्या र्ुपां त सेडटत उ श्णताय आीकस्त्याच हेतून वचून वतात. जेन्नाआीउक्त्या ह्नें तउ जेलयतात तेन्नात्याउ ज्याचीउ र्जन र्ुपयोगीपणाम वता पूण जेन्नाआीतोउ जे कर खन्याच्यामेटरां तजळ्यतात तेन्नातोपुर ग पणाम तचोहेतूपुर ग कर ता श जयल्ल्या खणां च्याअवार म अन्नव्यसाीअपल्याकुडींतअपल्याजीवाच्याकर्यत्मकगर जपर स तीम चर पटी नीचड कॅलर ीजघे वपाचीवळखकरून द ता कच्च्याखणां जेवणां तल्यम मेळपी कॅलर ीजपुर गपणाम तां च्याउ द्दे शाचीसेवाकर तात कर ण अशाखणां जेवणां तत्याकॅलर ीच्या वपर खीर गर जेचे साळे घटकअसात.

लोकां कपोशकघटकए कमेकां पूसा वे गळे करूं कन कत पूण स्दां च ए कठां य सैमीकसातोल प्र मणां तआीतां च्याज व्यापेशी वां गडासवन कर पाकप्र त्सान द वपहें जीवशस्त्र ज्ञ आीदोतेरां चें कर्तव्य अूस कज्य. तां णीवैयक्तीकपोशकघटकां च्या उपेगाव शी केन्नाच उलोवं कफवन ा पूण तां च्याअत्यावश्यकतेचेर भर द वचो जशों आीपेट्र लेचीशुध्दताय फक्त व मन कउपेगीन्ह्य तर अत्यावश्यक मन तात. खं यच्याय व श श्ट जीवनसत्वां च्याफयद्याव शी तां णीकेन्नाच उलोवं कफवन ा पूण तां चीप्र मणीकताइबाडपाचोआीतां चोनश कर पाच्याधोक्यां चेर भर द वचो

स्वहार णपणाम पोशणशास्त्र राचें पुर मशास्त्र दोन मुखेलमुद्द्यां नीसां श त करून साळ्यामनस्तिीचोत्सुकोकरूं येता १.

.मन शाचें पोशण पुर मपणाम ज व्यापेशी नीऊंश कजय. फक्त ज व्यापेशी चोऊंशपम अशा ल्ल्यात्याअन्न पदार्थां तमन शाच्याजीवपचीमाणी पुर मकर पाखवीर गर जेचे साळे गूण अशात. मनसहिशवभक्षकन्हय. हलें तमाशीधरून ज वोग ळप वार मवटीजनपार घ्याश कार घे कुडके करून तापीसाळीआंतकड्योआणिहां घे वन बूट कर पा पर सतोचड मां स्वहारीऊंश कशकमाश ल्लो

.सैमां तसामान्य आीन वडकअशी दोनूय भाजीपालोकुडीं अशात. साळ्यां तपर पूर्णआीचड पोशाकभाजीपालोकुडीम्हळ्यार फळां पावी भाजीपालो कड्डणां आणिमुळां ह चीं चड बरी जशी

श जयल्लें अन्न खाम मनसिचार प्रकारां तल्यातीम जशी च्याक्षीणपदार्थां नी आलीभूकबं द कर ताआणिआपल्याजीवाकहेर हजारां नीगर जेच्याघटकां पूसा वं च तदवर ता ह्यादम्याचोए कचक्यवीतपुर मोम्हळ्यार हजारां नीवैजनीवखद्यां मदीं कां य जीवन सत्व वाहेर स्पश्टीकर णनश ल्लोवखद्य मेळप कठीण पूणप्रथ नां चर बीआणिकार्बोहाड्रेट ह चीं नां वां सांग ल्ली वखद्यां तुमकां क्वच तच मेळटली .

थोडयाच उतरां नीसांगपाचें जल्यार मन शाकफक्त कव्चोवे गन खाणां खापाकमेळटा तेन्नातोपर पूर्णभलायकीमेळटा तोश जयल्लें अन्न खाअशाप्रमाणां तदुयें त अशाआणिफक्त अशाआहार घेर जातातेन्नातोमर ता

र गो कशो जल्मतात

अन्नं जं वयल्यापेशी नीतयार जल्लीए कग्रं थीघे वया ह्योपेशीअंस ख्य प्रकार च्यो अशा दरेककआलें खशोलें कार्यवाकर्तव्य अशा अशो तरेन स्नायूपेशीआणिउपकलापेशी अशात आणिहेर जयत्याउद्देशां खातीर तं त्र काकेश काआणिपेशीअशात. पूणखं यचेय ग्रं थीच्यापेशीं चें मुखेलकार्यम्हळ्यार द्रवपदार्थां चें स्रराम.

श जयल्लें जेवण खापीमन शाच्याग्रं थी ततां चे पुर मपूर कपेशी अशात घडये ताचे पर सचड अंश ये तात पूण तसूं तले फक्त एकचतुर्थां शवापां चवोवां टो खं यच्यय उपेगीकमाकयोग्य अशात आणितें पुर मपणाम फावोत्याप्रमणां तन्हय. प्रथ न

Machine Translated by Google

ए कटें खसकरून मेल् लें जनावरांचे प्रथ न जें अदूरदर्शीलोकांपर पूर्ण बांदकामस्फ्त् यमानतात चडांतचड फक्तअन्न मप्रकारच्याअमारहेत अप्सार्थआी न रुपयोगीकोश केचीसाळ्यांतस्वीरचणूकअसत त्वांतहदूं कशकतातांच्या रचणुकें तहयोपेशीउत्क्रांतीच्याव कासाम्याबूवतीच्याकाळांतधर्तरेचेर पयलेच खेपेद स्मीआीप्रथ नां चरबीआीकार्बोहाइड्रेटहयासाळ्यांतसामान्य बांदकामपदार्थमतयार केल्ल्यासाळ्यांतमुळाम्यासूवर्पाच्यात्याअन्न म जीवांभशोनद स्मात.

पूणउपरांतच्यालाखांनीशें कड्यांच्याकाळांतत्याअन्न मएककोश कीयजीवांनी उं चेल्यादर्ज्याच्यापोशकपदार्थांच्याअदारमम्हळ्यार आकां खवर अशा ल्ली आीअज् मअशा ल्ली जीवनस्त्वां आीखान जं हंच्याअदारमएकलांब उत्क्रांतीप्रक्र याजल्या त्याउत्क्रांतीच्याकाळांततांचीउदरगतजावनतांकां वेगवेगळेचडगुं तागुं तीचे जीव जल्माकआल्यात.प्रण्याच्याभ्रूणांतल्याजीवांच्याहयाइत होकाव कासाथोडोभोगे पुनर्संक्षेप ताच्यागर्भधारणेच्याख णासान पुराम व कासोरेन अीपळवें क शकतात.मनशाच्यावैयक्तीकपेशीं च्याव कासावेळार हेप्रक्र यापरतपरतजात

द ल्ल्याग्रं थीतदर एकाखशोल्याकोश कांतखशोलीयं त्रणाअसा जी फक्तखशोल्यापोशकघटकांचीपुरवणकरून स्कृर य कामाचीतां कमेळवेपासाठीर संघटीत आी तयार करूं येता अांत्यायं त्रणेच्याउत्पादककार्यासाठीर गरजेचोकच्चोमालफक्तकच्चे अन्न पदार्थांतल्यामेळूं कशकता श जयल्ल्याफुलांच्याअतूतांतल्यामखं यच्याच मधमाशीकम्ते वतयार कर पकमेळना

जेन्नाखशोलेघटककोश कें तफावोत्याप्रमाणांतपावनमतेन्नात चीउदरगत मं दजातावातीथांबूं कलेगीतशकता हमलागून चरबीयुक्त ॲम्ल्सटीक घातकवाकॅन्स पेशी मॅक्रोफेज मेगाकॅर योसाइट्स पॉलीकॅर योसाइट्सअीतरेकार रोगजंतून र्माणजात.

अशो तरेन प्रसनांतल्याग्रं थी तल्योचडशोपेशीचेन्हय व शेशीकरण भेदकता मेळ्यतात पूणद्रवपदार्थांच्यासुरसासाठीर गरजेचो कच्चोमालअजून यकामकरपाचीतां कत गोन दवरपीथोड्यापेशीं मेरेन पावनाआीताचोपर णाम म्हूणग्रं थीआालीउत्पादनाचीयोग्य पातळीसांबाळूं कशकना अशो तरेनचग्रं थीअसा

र ोगाचीलागण जाता हेर साळ् याअवयवां नीआणीयं त् र णें तय असमाधान कार कव कासआणी पेशीं चीअयोग् य कार् यक् षमतायां जां कशकताआणीतयामुळेलागून ताचे अनुरूपर ोग द सूं कशकतात.

केन् नाकेन् नाम ए कामखोल् याग् रं थीकवाअवयवाकइतले प् र माणां त इबाडटा ताचें काहेप अार हार् य जाताअशें . पयल् यासुवाते र त् याअवयवाचोन श जायचोन् हाय म् हणून साळ् यां त सैमीकउ पाय आपणाचे पर सददले तोअवयव काहेपाचोसाळ् यां त व् हडलोत् र सकर तात आणीमानरि असोचमत् कार केल् ल् याचोअभ मान बाळगतात. कच् च् यावे गन मनशाकहें साकें स्पश् ट द साकीखं यच् याच वरखदां वर वी क् षयर ोगीपे शीसाम् य स्थ ती त पर तून हाडूं कमेळ्न ाआणीत काकामकर पाचीयोग् य क् षमतापर तून मेळूं कशकना

कच् चोखापीमन शाकसूक् ष् मजं तूचोभं य नसा कार णताचीर खाग जाता सैमीकशक् ती नीतां चे अड. सूक् ष् मजं तूपुर ामपणान व कसीजात् ल् याआणीखशोल् या भेदक पेशीं कहानीकर पाककशकना त. दुबळ् याआनिपूकपे शीं चे र तां णीआली धुमशे ण पाताळ्यातात.

प् र त् यक् षां त श जायल् लोखापीमनशाचें असत त् व त् याथोड् याकच् च् या पोशणां कलागून जाता जे केन् नाकेन् नाम फकत भोगाखतीर खाता तां चें पुर ाम म् हत् व लक् षां त घे नसाना आं मनशाचोजीव अ श् वसाीय र तीन उ ण् याप् र माणां तपोशणाचे र आलें असत त् व सा बाळूं कशकतादे खून ताकां य काळ ज वोदवर पाकते ल् हाम प् र माणां त कच् चे पोशण पुर ो

आाजपोशणशास् त् र ां तले व् हडले व् हडले तज् लेगीत चड करून कुसा आणी दूष त जाप हे अन् न पदार् थां तले ए कमेव दोशमान तात. ताजें न वळआणी बरें श जायल् लें त् यासाळ् याखणां कते पोशाक न र ोगीआणी साम् य मान तात. तायूं त हजार ां नीगर जेचे घटकनश ल् ल् याम तां कां मासातूनसकोद सा जेन् नातां कां ताचीयाद जातातेन् नातेय फळां खातात अशीजाम द तात. हीए कसाकीअर् थतीन जाप. अनी पोशाकघटकए कमेकां पसून वे गळे कर तात आणीमानरि योगायोगाम म् हणूं ये ता कासीच योग् य ये वजण कर नसाना वे गवे गळे सेवन कर तात हाे वयल् याम च मनशाच् याजीवाचे र ोग न र् माण जातात.

खणां जेवणां चें पोशाकमोलजतीं त न् हाय तर सेवनाचें पडटा खल् ल् याअन् न पदार् थां चो पूण घटकां च् याव ं गड व ं गड प् र कार ां त र चणूक

त् याखगां जेवणाची वस्तू. साळ् यां तसामा् य तण स्वतक ताघ् यापोशकघटकां च् या प् र मणां त अानीसाळ् यां त भव् य मेजवानी त द वपीपदार् थां च् यासं ख् ये च् यापुर ाम सं ग् र ह त चड ग र े स्त अासाा तेव ज् म ाघोन वहोे

दुयें सा अहग्पाखीर जात् योवै ज्कीपर शदोजात जं य दुय् यमव शयां चे र वर ा चीं वर ा प् र वचन द वन वै ज्कीशास्त् र ाचे मुखेलप् र त न धीआल् याजेवणाखीर ग र े स्त स्याल् ल् यामेजं भी वतणीं जात. मार र ग अहग्पाखीर सैमाघ् याअद् भुत प् र योगशळें त तयार जल् ल् याअाीहजर ा नीज व् यापदार् थां चोअसुपम अ ल् ल् या मुळह् याअाीपुर ामपणाम सातेल अ ल् ल् याअ् न पदार् थां कडे न दुर् लक् ष कर ून ते क् षय जल् ल् याअाीमिल् ल् यामड् यां नीअादनां वर वी भर तात. ताचे पर सवाट म् हगल् यार तहूं तले जाते जा सैमीकपोशकतत् वां कसाके गर जेचे न् ह अशों मा ून कॉफीअाीस गर े ट घे वन अालोपोशणाचोकार् यक् र मपुर ाम कर तात. दोीर ा नीम् हाह याकडकापणकमाक कर ूं पूण थोडोच तन केल् याउ पर ा त तां णीम् हजे कडे न नक् कीच मा् य कर चें पडटलें कीते पोशणाचीयोग् य पद् दत न् ह अाीखद् याघ् याखापाघ् याचुकीच् यार तीर वाजं त मुळगो बदलकर पाघोतां णीगं भीर तापे न व चार कर पाघोवेळ अाला

ए काकळां त कां य अ यई देशां नीमर णाचीख् यासतद वपीगुन् यां वकार ा क फक्त श जाल् ल् यामं साघोअहार घेतले. चड कर ून तां कां २८ ३० द सा भ तर मर ण अालें जल् यार पुर ामपणाम उ पाशीपडल् यार ददलो७० द सा मेर े न ज वोउ र ूं क शक्ता हघोअर् थ श जाल् लें मा सफक्त ए कवाट अ् न न् ह पूण तहूं तल् याम तयार जापीव खार ीपदार् थां वां गडाच खार ें चतें व खअासाअाीतें तुळे न थोड् याच काळां त मा शाक मर ता

चड प् र मणां त पॉल श् ड तां दूळसेवन कर पीलोकां कबेर ीबेर ीजात जालागून व् हड प् र मणां त त् र ासजले उ पर ा त दुयें तीकमर ण ये ताहें सार णपणाम वळखात. अां घडये बेर बेर ीचें साळ् यां त म् हह् वाचें लक् षणम् हगल् यार पॉलीम् युर टीस पूणहें दुयें साो ए कूच लक् षण न् ह हें फक्त व् हड प् र मणां त लक् षणां मदलें ए कलक् षण. तशों च सार णपणाम मा तात तशें व् ह टॅम न बी चीउ णीव हें ह यार ोगाचें ए कूच कार ण न् ह. पाल श केल् ल् यातां दळां त वळखूं कये वपीवाअज् त व् ह टॅम नां तली खं यचीं च जीनसत् वां नसात. धवीभार ीअाीसार णपणाम साळ् योतयार ी

Machine Translated by Google

धव् याप ठमूला मेळपीखशेलपणां पाल शकेल् ल् यातां दळां तसा की च खशेलपणां असात.
कृत् रीमसार आीस्पश् ट केल् लीचर बीतं चे व शी य तशें च हजर ां नीपोशकघटकां तल् या
फक्तए कावादुस ् याघटकाचे प् र त न धीअसात.

श जयल् ल् याखापीमन शाचोमुखेलअर तयार कर पीवयले अ ् न पदर ् थहे मुखेलघटक
मर णाहटत फक्तअ सा स स ् गज ् य र ोा स ध वात स ध वात
स्क् लेर ोस स गोडें मूत अपेम् लेक् सी कॅन् स आीअंस खु य अशाअइनां वात मन शाक
मर तातहेर र ोगां कलाून जात.
केन् नाकेन् नाप फक्तए कवर ् साचे प र ाचे चे र जल् यार केन् नापां च
वा वर ् स प र ाचे चे र मर तात हें खापाच् यादोन वर ् गां तल् याअ ् न पदर ् थां च् या
साचेक् षप् र माणाचे र श जयल् लें अ ् न आीकव् चें पोशण आीवं शपर ं पर ेन
मेळपीप् र माणाचे र अवर ून असाव् यक् तीकप् र साीत जापीप् र त कर .

पोशणां तवाट पर णामजल् ल् यान स्द ् याजात् याअयं कभुर ग् यां कदुदाकधर पाक
दूद मेळनाआीदेखून तांू तलीकां य जगाअल् याभुर ग् यां कखायल् लें दूद ब स्कुट धवी
भाकर ीआीच् याखान पोसात. साकें सैमीकर तीन भुर गोवाआीक् षीण जापाकलाता
स वसा ं ा तले भुर ग् यां चे हॉस्प टलआीअ थालय अशे च दुये ं तीभर ून अस.

अशाभुर ग् यां कफळां चोर ोसफक्तदोन टं बलर द वप पुर ो
पखाडां ा ततां चीभलाकीपुर ापणा पर तमेळचीम् हणून द साट् टें . पूण अ ् न व् यसा
अशा ल् ले अर तज् फळां चीगर जदुर ् लक् ष कर ून भुर ग् याच् यावााघलपीआं गाचे र साळे
तर ेचे वेदनादाकप् र योग कर ातआीतां ू तल् यान र गताचे न मणे थें ब काढल् या
उ पर ां तखायल् लें दूद मं सचे अर ् कताापोशण द वपायोयत् न कर तात कृत् रीम
जीवनसत् वां आीवेगवेगळी वखदां . म् हणजेच सैमन उ दर मन ाद ल् ल् यापोशण
घटकां च् यासं वदीसातोलकअइनदर कर ून ते त् याभुर ग् याच् याक् षीण जल् ल् याआं गाचे र
कां य घटकां वर वी प् र योग कर पाकलातात जं कां तां च् याप् र योगशाळां नीकां य
प् र माणां तकुडकुडें ग न् यान मेळयलां . त् याभुर ग् याककशें तर ीवाहेर कसें च सैमीक
अ ् न मेळ् ळें नाजल् यार तो नक् कीच मर तलोआीअशी मर णां खर ें च हजर ां नी
घडटली . पूण अजून चड भयान कम् हणल् यार जाते भोळे अर तज् अशाभुर ग् यां ककव् ची
फळां खापाकपर वान गीद ना तां च् यादुबळ् यापोटाकतें पचूं कमेळचें नावा बर े
तर ेन फळां चोप् र स्न ते लोकां च् याव वेकबुद् दीचे र सोडटत भुर ग् यां च् याअायबाायक
स बं दीत

तमाम ल्हान म् हात् वाचीगर जे भयार व लमिआण म् हगून . जयत् याहॅस्प टलां नीतुमक्‍ां जय त तले मं स ब स्कुट स्कोंं दूद सभार च् या मर् जरीम तां दूळ धवीभाकर ी कृत् रीम जीवन सत्र् वां आीवखद्यां मेळटली पूण फळां न चांडपाचे ं ए कूय सभान द स्यो ं नाहिं स्भाक् षीदार कर तर ेस आीफळां खर े दीकर प स्भाक् तीचे ं लेगीत न ा अशाहॅस्प टलां तल् यम डझन भर भुर ग् यां चीं मदीं भयार कहटत पूण त् याम्र णां कपोशणाचीअस्वभाव कपद् दत जयसमदार धर पाचीकोगूच इत् सान ा

साळ् यादतोर ां च् याम्मा वतमद्दीभावनां कह व अवाहम कर तां . ह् याप् र कर णाचे र तां णी गं भीर तमे न व चार कर ूं . सं वसा ां तल् यादर े कादे शां तल् यासाळ् याव द् याम ठाच् या व् याख् यात् यां कआीसाळ् याजवबदर सं स्थां कआीभलायकीमं त् र ालयां कह व व चार तां तुमीआल् यालोकं च् याभलायकीआीबर े पणाचीच ं ताकर तात काम न ा जर ते अवसा जल् यार तां णी कळवा कर नसान ा कमकुस वात कर चीपडटलीम् हजी व धमा ं फक्त कल् पना न् हम तर खं डन कर पासा की तथ् यां जी ह व ग नीप गां चे र केल् ल् याप् र योगां चोपर णाम म् हगून न् हम तर म् हज् याकुटुं बाच् याआीम् हज् याज व् याउ दहर णाम वाचप् यकसहर कर तां .

दुये ं सा अहाचपाचे ं आीबर े कर पाचे ं आीत् याच वे ळार ज णे चोदर् जेवडोचपाचे ं साळ् यां तबर े ं सभान म् हगाल् यार दर े काभलायकीमं त् र ालयाम म् हमतीखसें स्थापन कर पाखतीर नगण् य अर् थसं कल् प कुशीकदवर प भौ सम् यालक् षां तहडपाचोस्पश् ट हेतूर ां दून तशें च जीवन सत्र् वां नश ल् ल् याखणां जेवणां कलागून जापीनुकसा खसकर ून धवीभाकर ी तां दूळ मं स स्पश् टचरबी सभार च् या कॉफी सेो ंआीब गर सेो ंपेयां . उपर ां ततां णीलोकं कश जयल् ल् याअन् नधान् याचोवापर शक् य त तलोउ णोकर पाकआी तां च् यापोशण सं वयीं तल् हम ल् हम बदल कर पाकसाजपाचे .

स्वभावीकमणाम साळे ददले साजदार नश ल् ल् याम साळ् यां कए काच वे ळार कच् चो खाापीकर प शक् य न ा पूण लोकं नीआल् याकुडीच् यायोग् य कच् चे माालाचीबळं तपणां तल् यामच वळखकर ून घे वप गर जेचे ं तशूं तल् याम मुक् त जापप गर जेचे ं चुकीचे आीधोक् याचे पूर् वग् र ह आीतां कं आीतां च् याभुर ग् यां कभलायकीआीबळगे ं द वपी की ब् याचोसूमा तां दूळ कटलेट तां तयां आीबीकस्टीकन् हम तर अं कुर ीत गं व गाजर टॉमॅटो बदम द् र क् ष आीअवीम् हजीस्वताचीकेसघे वन ए कउ दहर णम् हगून वर् सा मं सआीहिर श जयल् लें जेवण खल् ल् याचोपर णामम् हगून म् हजीसाळीतां कआी शक् य नश ल् लें

स्वस्सघे वं कमेळ्ना।अशों द स्सास्सनादेम पप्पलं वयर वचूं कना पूणआजअब्

वर्‍ संस श जयल्ल्याजेवणां तल्यम पयसर मल्याउपरां तम्हणअत्यं तसेपें पणम दीगरांचेर धां वपक्षमेळ्टा

आच्याकळां तखं यच्याशास्त्रीय आहारचेर व्हडल्याभुरग्यांच्याघरांनी आ।डेनर्सीनीते भुरग्यांच्याहांतब स्कुटच्योपेटीदवरतत तां कां जयतेन्ना स्वतकमजतकर पक्षम्हणखबर ना।

त्याव नशक्तरीपदर्थां च्यापेटीबदलून ग मच्याद सा नीतांजी फळां गाजर काकडीआ।

टोमॅटोआ।ग मच्याद सा नीखुबी फळां हं चीं टोपली घालची जूं तल्यम भुरग्यांक साळ्यावेळार मुक्तपणम आ।तां कां जयत तले खापक्षमेळ्चें द स्साोमारि रैसमच्याच नेमां कलाून भुरगी आोआक्षीण अन्न खाचे बदलाफळां खापक्षकशी लाातली अशों साळ्यां कद स्सालें अशों तरेन स्वतच्याहाम स्वतचे भलायकेचीखम्रीजाली

साळ्यातरांचे हॅास्प टलां तक्च्चे खापाचीपद्दतआाणचची दुयें तीआ।भौसाकमेळ ल्ल्यान कालाचीम्हयतीद वची

भौशिकरेस्टॉरें टां नीखूब उपेगीसुदार णाजां कशकता अन्न व्यसनी कश जयल्ल्या जेवणाच्या सुख पूला पुरमपणम वं च तदवर नसाना जरीते घातकअसले तरी स्या खरी तांचे प्रमाण उण्यां तउणें टक्क्यां नीउणें कर पआ।लुकसानाचे सुत्तेर ताजे सॅालड आ।कच्चे कं पोट आ।करून हं गामां तल्याफळां चीं अंसख्य जती अशो तरेन जेवणचड वेगवे गळे आ।सुवद जालें च पूणलोकां चीभलायकीय घटमूट जालीआ।भौशिक अर्थवेवस्थें तबरीच बचत जाली

श जयल्ल्याखणां जेवणां तल्यम जापीलमचीभौसाकए कदां वळखजालीम्हणटकच तें टाळपाचोयत्न करतले. तशें च व्हड प्रमाणां तसाजदार लोकमेळटले जे आल्या व्यसनाच्याआजकबुडोन आचीदे खपळटले आ।पुरम कच्चे खापाचीसम करून स्वतचीआ। आल्याकुटुं बाचीपर पूर्णभलायकीखम्रीद तले. बरे जापाचीसाळीअसातसेहून द ल्ल्यावा असवभाव कस्थूलतमे कलाून व कृतजल्ल्यालोकां ककळटलें की कच्चे खापाचें खर पालन केल्यार फक्तकां यम्हयन्यां भ तर तां कां स्वां चसानां तअशा ल्लीभलायकी मेळटली

उपचारात्मकपद्दतीचे प्रदर्शन करण्याकरीता लोकांना खूप पुस्तकांत उदाहरण देतात द्राक्ष खजूर साखर चंदन अवयव कांदोवामुळे अशावेगवेगळ्याफळांआणी भाज्यांचे गूणधर्मआणीतांचा चौकसपणे करण्याच्यायोग्य त्याल्योपद्दतीव कसाकरून शास्त्रीय कार्यवाहीच्यादेखाव्यात त्याकार्यप्रणाळी चीगुंतवणूककरण्याचायोत्न करतात. खरे म्हणल्यास कच्च्यावनस्पती च्यासाळ्योख्यापकायोग्य जातीपर पूर्णपोशाकअसतातआणी तांचे गूणसाकेचअसतात. मनशक्काखंयचाप्रा जोतरीजीवाचीप्राणीपुरावा करतात अवयवांचे कार्यन यंत्रीत करतात दुयें तीचीभलायकीपरतून मेळ्यतात. अशास्व्यांव शीम्हणती फुक्टभौसाल्याहीतांतदवरची कारणअशाखल्याकरीता खंयचे यपयशे मेळपअनावीण असा

शजयल्ल्याखापीमनशाचीअहारशास्त्र घातकव रोधाभासानीभर ल्लीअसताब ्याच प्रकरणांनीहामिकर कअन्नपदार्थउपेगीअशे श फारसकरतात जल्यास साकेगरजेचे पदार्थहामिकर कअशे दाखवतातआणीतायाचेर खरबंदीअसाकारणश जयल्ल्या खापयांचोअणभवखगां जेवणाच्यातात्काळ द साकीआणीव रोधाभासीपर णामांचेर आणी प्रयोगशाळें तकेल्ल्याचुकीच्यागणनेचेर अपार ल्लोअसतात्याव रोधाभासीआणीचुकीच्या गणनेच्यापर णामांतल्यात लाखंनीन रपरमीलोकनशजतात.

साळ्यांतव स्वतःसातघेवपास कोमार्गदर्शकम्हळ्यास कच्चोखापीमनशाचोमुळ्योआणी पर पूर्णअणभव ताचोपर णामम्हणवैज्ञानीशास्त्रांत साकारणपणाचआणीखासाकरून अहारशास्त्रांतअसा ल्लीसाळी चुकांव रोधाभासआणीगैरसमजएकदां उदाहरणकरून दुरुस्तकरतातसाळ्यांखतीर. त्याअणभवाची उदाहरणांपयसपयसगुणाकार करून मेळल्ल्या पर णामांचीसाळ्यामनशाक्कुळककवळखकरून दवपगरजेचे.

नव्यात जल्मल्ल्याभुरग्यांकाश जयल्ल्यावस्तूंचीसंवयकरपहेसाळ्यांत वरपटगुन्यांव

जेन्नासाळ्यांकद साकीश जयल्लें जेवपहेएकअस्वाभाव कसंवय तीच मनशाच्यासाळ्यादुयें संचें कारणआणीहें इतलें भयानकव्यसा कीएकदां मनसितच्या पश्चतापनश ल्ल्यापकडाचोबळीपडलोम्हणटकच बळीकमुक्तजावपाकक्वच तचमेळटा स्वतःकपरतून ताच्याचपक्यांतल्यात.

ताचोजीवांतवळखकरून द वपाचोसाजदार मनशाकखंयचोअध कार असा

न र पर धीन वजन भुर गें त च् याच हतां तल् यास उज् यां त जळून नश् ट करून मारून उडयल् ल् याखणां जेवणां नीआल् याल् हास भुर ग् याचे आयव उध् वस्त कर पाचो त काक तें अध कर अस सवाळ् यागुन् यां वां तलोहेसवाळ् यां त न र ् दय न् हास प् र त् यक् षां त तोखून क् रूर फ ल सड न् हास हं वें स्वताम् हज् यादोग मोठाळ भुर ग् यां कस्वताच् याहतास अशो तर न मार ल् यास आणि गुन् यां वाच् याव् हड पणाचीम् हास पुर ग्य जगाव कय अस

प् र त् यक् षां त साळे अन् नव् यसा अश ल् ले आयबापूय फ लीसड असात. वर ् तमानां त शें कड् यां त कोणूच सैनिक मर ण मर ना साळे मर ण श जयल् ल् याजेवणकलागून जापी दुयें सा चोपर णाम आणि भुर ग् यां कश जयल् लें जेवण खापक श कयतात ते लोकतां चे आयबापूय. भुर ग् यां च् यादर ए कादुयें सगीआणि व कर चीजापसादर कीचौ कोणिगणाम स्वताच् या खंद् यार असाहें श जयल् ल् याखापीपालकां कपुर ग्यपणाम कळपकजय. तां णीआल् यासदच् या चुकीच् यामर ् गां त ट कून र गाचे पयली हे गजलीचें साळ् यां त गं भीर ताये न वजन करचें पडटलें .
दर ए काकॅन् सर चीवाकळजाच् याआगतचीबुन् यादर भुर ग् यकद ल् ल् याश जयल् ल् या जेवणाच् यापयल् याकुडक् यास घालतात जेन् नाहेर गो चड व् हड प र ग्ये चे र द साते न् ना लेगीत.

व् हडल् याम्न शां कश जयल् लें जेवण पुर ग्यपणाम वं च त दवर प कठीण असा युक् त वादकरूं ये ता खूब बरें मारि त् याप् र कर णां त तां णीआल् याव न शाकरी सं वयी नीकळजाकइतलोच ट कून र गाचें . पूण अर ् भकभुर ग् याचोअभ न् न कच् चोमाल जळोवें क नश् ट कर पाक तां कां तां चे साळ् यां त गर जेचे घटकवं च त दवर पाक तां कां हामकार कपदर ् थां त र ुपां तर ीत कर पाक आणि मारि भुर ग् यकद वपाक तां कां क तें बाध् य कर ता न र पर धीभुर ग् यां कडे न अश ल् लीहेआम वीवागणूक हेबर ् बर ताय नक् कीच बं द जाय कजय.

पालकआल् याभुर ग् यकधवीभकर ी पॉल श् ड तां दूळ वामॅकर मीद वचे बदलाअं कुर ीत गं वद वपाकअडगपीव ज् मां तलोखं यचोच ने मना सुकयल् ल् यादुदाच् याबदलाकगाजर सं त् र द् र क् ष आणि सफर चं द हं चे ताजे र स कं पोटाच् याजा् यार कच् चें फळ मां स आणि चर बीहं चे बदलाअक् र ोड बदाम अं कुर ीत कणं गां आणि वाटाणे. कच् चें अन् न खल् ल् यास भुर ग् यकन रोगी सुखी दीर ् घ आयुश् य मेळटा जाल् यार पर ् याप्ीअर क लागून ताकार गो आणि अकलीमर ण ये ता भुर ग् यकपुर ग्य अत् म् यास कच् चें जेवणाचीइत् सा असा हवीतुम्कां खत् र ीअूसा ये ता ताचोकच् चोमाल अखं ड आस्थें त मेळचोआणि ताचे र ताचोन र ् व वाद हक् कअसाअशीमाणीतोकर ता

सामान्य बुद्धी आणि विवेक नसलेल्या दोन्ही मानवांना ते प्रमाण वाचणे अवघड जाईल पडण्याऐवजी वाढत गेल्याचे दिसून आले. उणियांतउणें संकोच करत नसलेला.

परमेच्यातील चार मुख्य अन्यांनी भुरग्याचे अवयवबंधून जातात अयमीतपणाने ऑपरेशन करणारा कुठलाही अंदूरदर्शीतेतोर उज्याने रजळलेल्याहृदयांनी पदार्थांच्या जाण्याची दोन वातील तरांची कृत्रिम जीवनसत्त्वांद तावाचडांतचडतोए के तरचें वखदम्हणून कांयमेजमाचे चमचे फळांचीश फारसकरतारोस अशो तरेन तयोस्वतायो आणि भुरग्याच्या अन्ययबापाचोदेमूयव वेकसोगद तात च्याहात तल्यमचत चीअन्य सैनिक खाणांजेवणांत असलेली जीवनसत्त्वां नष्ट करीत जाल्यार भुरग्याक जीवनसत्त्वांची उणीव कत्याक भोगचीपडटली

अशीए कखीगदोळे धांपयाआणि सिमजें चमत्कार करतातें पुरायपणाने स्वतःकच त्रीत करुया अशीतीडां तल्यम गंवाचे एकूच कागमनशाचे कुडींच्याकार खन्यांत घालतात म्हणून जीत तें कागघेवन तें मेहून पुराय कुडींतवां टतात्याकणां तसांद्रीत असलेले हृदयांनी वेगवेगळे पदार्थ सांळ्याद कांनीलातात आणि तमूं तले दरेक आलें कर्तव्य करपाक वततात. अशो तरेन गंवाच्याकणां तले वेगवेगळे पोशाकघटक हृदयांनी वेगवेगळी कामां करतात आणि जीवाची जैव ककर्यां कसलोच दोश वा दोश नासना करतात.

पूणजेन्ना आमी पोटांतए ककुडकोघालतात तेन्नाकतें जाता धवीभाकरी तोउद्देशहीन पणान पोटांक कामकलायता तोजळोन न रुपयोगीउश्णतायेंत रुपांतरीत करतात वाबरे तरेन कांय अकशी मेलदीक नसलेल्याकोश कांचे र थोडी गाळ नसलेली व टोवाफातर घालपाक वताशुध्द गं व खापीमनशाचें काळीजमक्याच्याकणस इतलें घट्ट आणि घट असता जल्यार धवीभाकरी खापीमनशाचें काळीज अपूण खातात चे इतलें च दुबळें आणि कुसकुसी असता हेंयीगवाय स्वदांच वाहतवचपीकाळजाच्यादुयें सां चोआं कडो

कांय चमत्कार करून आजसाळोसं वसा हेशांतयेवं कजाय काय आणि कच्चें खापाचीपद्दत आणायतात तांच्यादुयें सां तखूब फुडें गेल्ले कांय खशो ले केशीसल्यार फुडल्यातीम चार दशकांत जग्टे जाय मेरेन अशलीमरणयेवचें ना

लोकअस्ं यं तजण् टे पणां तपमतात. जशों असातशें श जयल् ल् याखणां तल् यम जापीमर णां व् हाडल् याझुजं तल् यामर णां पर सक तल् यशाच पटीं नीचड असात.

दर ए काअसम् य भुर ग् याच् यानां वम पर तून साळ् याशाुत् र ज् ां कअहम कर तां ल् हम भुर ग् यां अड जपीत् याभ्यम कगुन् यां वककर खेडचे न मणोपां वडोद वपक संवसाभर श कमीमम सि र श् ट् रां चे फुडर ी भलयकीमं त् र लयां पलकअीदयळमम सि दर द साकळम जल् ल् यम हजर ां नीन र पर धीलोकं चोजीवता व् हड जल् ल् यालोकं क श जयल् ल् याखणां जेवणाच् याघनकसुखं कअपलोजीबळीद वपकमेकळीकअसाअीअशो तर ेन अत् मत् याकर पकमेकळीकअसा पूण तां कं अपल् यागर ीब भुर ग् यां चोकत् तलकर पचोअध कर कोगे द ला खसकर ून ते खणां तां कं कलोच सुखद वपापूा पयस फक्त भर ता त र स्कर म भुर ग् यां क भुर गें व् हड जतकच तामदुस ् यां कजेवप द सालें अीमारि तमस्वताजेवपची इत् साजलीअोवद घलप अर ् थहि. साळ् यां तपयली श जयल् लें खपसा कें बर ् बर पणचड कळत गूं कशकनाअीकच् चे खपच् यासु वतीच् याजैताचीअीअत् मच स् वसा वट पळें क शकतात. मारि लखं नीलोकअसा जे दुस ् यां चोसेमे वाड् र ग् सें व् यस पळयतात पूण अशादुश् टपणां तल् यम स् वतकबर ोच पयसदवर तात. म् हजें भुर गें पयली च वर ् सा चें जलं

हूं तल् यम १९ ६३ वर ् साेंस दर ् भमेळ्टा जेन् नाह यापुसतकचोहेव भा बर यलो अीती साळें साजूं कशक्ता हेर लोकं नीखल् लें श जयल् लें जेवणत कद सा पूणतीस्वता ताचोपुर म अत् म् यम त र स्कर कर ता खं यचोअफूचोव् यसीअपल् याअर ् भकभुर ग् यक पळण् यां तल् यम च ड् र ग् सीसं वय मेळोपकश कयता खं यचीसाम् य बुद् धीम्म शकअपल् यावै यक् तीकव् यसां कमं जुर ीद वपाखीर अी त गोन दवर पाखीर स् वताच् यापुताचोबळीद वन तमअपल् यात र स्कर कर पास के सायीं चोसु वतीचोसीदर कर पकप् र ेर ीत कर ता पलकं नीपयली सैमच् याने माप् र मग भलयकेन ब ् याभुर ग् यकवडोदं कद वचें अीमारि व् हड जतकच ताचीफुडर ीकृतीताच् यास्वताच् या इत् सेप् र मग सेचेची जशीहेर साळ् यादुश् टपणाच् याबबतीं तकर तात.

ह् योअोळीवाचल् याउपर ां तहेर अध क ् यां नीसकोवे गळोसम् लोद लाहूं तखं यच् याच साजदर पलकन् यम मेळनासा् याच् याअजकडे न दुर ् लक् षकर पकत णें खर यत् न केलो जल् यर अपल् याभुर ग् याचीभलयकीइबड पचीअीताचोफुडर उ णोकर पचीजमसदर कीत णें अपल् या खं द् यर घे वचीपडटली पदर ् थां चे सुते र शून् य पदर ् थ ज व् या पेशी चे सुते र मेल् ली पेशी पुर मपणम सतोअ ल् ल् याकच् चे मलचे सुते र क् षीण पदर ् थ सैमीकअोमम सिसाळ् यां तमुळम् यान र ् णयपूा वं च तअूं कजय

अस्वाभाव कपोशणां वरवी पोशण धवीभाकर ीम अंकुर ीत गं व मांसावरवी पाचवीवाटणे आीमुरब्बावरवी ताजी फळां .

जठर ातीजीवशास्त्रज्ांनींसिमक अहेां सध्दकरचें पडटलें आणकां अन्न पदार्थ साकर करूं कनशा ल्ल्याम चूककेलीअ
श जायल्लें राज्य

साळ्याशास्त्रज्ां कए कतर म्हज्याम्तां चीपुष्टीकर चीआी.. तां कां पुरेम संवसा कजीर करप वासैमकअन्न पदार्थ उज्यां तघालतकच तांच्यापोशकघटकां तवाउर्जेच्याआयां तकलें चलुकमा जायनाहें सध्दकरप जव्याभाजील्याच्यापेशी कमरणये नाआीअणूच्यासंघटनें तबदलजायनाम. मनशाच्याजीवा खाीर पोशकतत्वां तयार करतनाप्रौढम तां कां शुध्दकेल्ल्या श जायल्ल्यावा जळ ल्ल्याअसथें तअन्न पदार्थ आणकां साकर करूं कनशा ल्ल्याम कर खाऱ्यां तआीरांदचे कुडीं तकेल्ली कां आणकां साकर करूं कनश ल्ल्याम चूककेल्या हें तांणीफुडें सद्धकरचें पडटलें सैमाच्योचुकोखदार पाचोहेतूअाा ल्ले शास्त्रीम उपाय अाा आीसैमां तमेळपीजीवनसत्वां पर सकृत्रीममनशाम तयार केल्ल्या जीवनसत्वां चें पोशणमहेलचड अाअशें सांगलां . तें अोसअाल्यार तांणीअसां मेर ेन जाल्ली दुख्खवीं चुकां मान्य करचीं पडटली आीश जायल्लें जेवणएकदां खाीर पयसकरून तांणीव श्वाच्याबुद्धीचोअाश रांघेवचोपडटलोआीधर्तरेच्यासैमम तयार केल्ल्यासैमकअन्न पदार्थां च्यासंरचनें तअाभेळी हफपबंदकरचें पडटलें . मां सखापीअशें मापीलोकां नीआलें मां स शक्य जाल्यार मां साकरीजाघरां भशोन ताजें आीपुरम सेवन करचें ताचीं पेशीमार नसानावातपाखंयच्याम तरेन क्षयरोग कर नसाना

आाच्याळ्मां तअा ल्ली साळी शास्त्रीमसानां अानाआीसाळ्यां तल्ला एककोश कीम जीम तयार करूं कशकनात तेन्नामनशाच्याजीवाखाीर सैमम तयार केल्ल्याकच्च्यामालाची एकम्मताअस्वस्थकर पाचोआणकां अध कर ना जेन्नाअाणकां खबार अाा ल्ल्या साळ्यापोशकघटकां च्याअारम आीएकाजीवाककृत्रीमर तीम पोस्वाणद वं कशकनात आीतारा चडकाळज वोदवरूं कशकनात आीजेन्नाअीमक्याच्याकाणांसा तल्यापदार्थां चोहज्रवो भाा वळखुपाककश्टकरून येस्साीवीजल्याम. वेगवेगळ्यापोशकतत्वां चीआीताकालागून जायत्या म्हत्वाच्यापोशकतत्वां चीवळखकर पाचेर खूबसंशोधन जालां आीबरेाप्रगतीजाल्याहें खरें

घटकसोबून कहल्यम पूणत्यासाळ्यासेकां ककृत्रीमउपग्रह च्याआ श्कारपर सचड म्हत्वअूस कशकना कृत्रीमजैनसत्वां आमिक्यच्याकगीर चनाकर पीपोशकघटकां मदलो फर कमनशम तयर केल्ले कृत्रीमउपग्रहआीअचीपुरम अकगं गेचीयं त्रणातयर कर पीअकशिप ं डह चे मदल्याफर कच्याक्रमचोअस पूणकृत्रीमउपग्रहतयर कर पीशसत्रज् स्द्यच्याअकगं गां चोनशकरून तां चे सुतेर स्वतानव्यम तयर केल्ली नखेत्रां मदलीप ं ड तयर कर पचीकेन्नच कल्पनाकर नम.

सैमिककद्यां चोबरकिमोन अभ्यसकर पहेआचोसाळ्यां तबरोअभ्यसक्रम प्रणीआीभमैमलोजेां चीउत्क्रां तीपूण खं यचेचपर स्थ तीत सैमचें कमफटी घेवचें न्हअ आीमार दुख्खीग्रं थीअर्कआीकृत्रीम जैनसत्वां च्याअरम तचीपुनर्रचनाकर पचोयत्न कर चोन्हअ.

जेन्नाआीबटटचोवामज्जचोकुडकोलोणी तघलून तोतळपकलाताम तेन्नातच्यानशची प्रक्र यापयल्यच ख णासान स्रूकर तम. रखेडोच तोस झलपकलाता कुसुपकलाता तपक रीजपकलाताआीमार सुपकलाताआीमन्से चडवेळऑपरेशन चलूदवरल्यर तोचकचकोत जन क्षुद्र भस्मजता आच्यानकच्या पोकळ्यां कगुदगुदीकर पीतोरुचिकवसम्हळ्यर सैमिकखणां जेवणच्यासाळ्यां तमेलदीकघटकां चो वास जेआच्याइं द्र यां चेरह सात आीपसळहों तनाजम.

रां दप आी बेक ं ग हयोसंज् ाहयाअर्थम वमरूं कफना तयर कर प बां दपआीसुर प जशे ते आं मेरेन वमर तम तां चोउपेग कर चोपडटलो तचे परस नशकर पची नश्टकर पची जळेपची मर पचीवानाकर पचीभनाद वपा खरी कर णत्याकर्यम्ळी नीआीआच्याजेकम्हत्वचे अश ल्ले साळ्यां तमेलदीकपदर्थ नश्टकर तम आीअशे तरेन आीमसमणचेर साळ्यां तघृणसपदगुन्यां वकर तमहें .

एकभुरग्यकश जयल्ल्याखणां चीरुचत रस्कर कर ता जी फक्तअन्नव्यसाकिरुचिकद स्ता जसट ॲस अफूड्रग्सव्यसाकिआडटाअशें द स्ता

स्ते व चरां च्यालोकां कद सूं येताकीवं च तदवरपक्रूरपणअसले श जयल्ल्याखणां जेवणच्यारुची तल्यम मेळपीसुखची भुरगी . जशें

लोकांना कळल्यानंतर जर ती खरं म्हणाल्या तर शिजवलेले जेवण बंद करू शकत नाही, जसे की अमली पदार्थांच्या व्यसनाधीनांना वाटते, ते फक्त अन्न व्यसनी असू शकतात. अन्न मरून हे खरे सांगण्याची गरज नाही कारण आपल्याला माहित आहे की अन्न व्यसनी पासून मुक्त होणे कठीण आहे.

नवजात मुलांच्या अवयव फक्त कच्च्या अन्न पदार्थांच्या संरचनेप्रमाणे अनुकूल असतात. मुलांना कच्ची फळे आणि भाज्या खूप आवडतात.
तोंडाला मोठ्या प्रमाणात कच्चे कंडिशन बटर किंवा मॉडर्न पाव वाटणे आणि मूलत: खाणे जे त्यांच्यासाठी खूप बरे होते पण शिजवलेल्या पासून ते शिकू शकतात.

शिजवलेल्या जेवणाच्या रुची तिथे लहान मुलांना कच्चे अन्न देणे मिळत नाही तो त्यांना तर स्वीकार करताना आणि खाण्याचा प्रयत्न करताना ते अस्वस्थ होतात ज्यांना ते व्हायला वेदनेने ग्रासले पण गरीब लोकांच्या पालकांचे हे समजत नाही की फक्त स्वतःच्या व्यसनांमधून मार्गदर्शन करता आणि मुलांना बरे पोषण दिले जाते, त्यांच्या जेवणाच्या गळ्यात इतके जबरदस्तीने घालतात की ती मुलांना पूर्ण व्यसनात रूपांतरित करतात असे तरुण त्यांची भूक कमी आणि सुख बिघडते.

जेव्हा त्यांच्या पायल्याकांच्या वरच्या मुलांचे एक भयानक जगात पुढे येत असताना अस्वस्थ होतात ज्यांना जेवणाच्या पदार्थांची झाडे. मुलांच्या आरोग्य दुखापतीमुळे आणि मुलांना कवच पोटाच्या वाढीला कमी करतात, तसेच मुलांच्या मरणाचे प्रमाण घडवून आल्याने हे स्पष्ट होते की लहान मुलांना पूर्ण नैसर्गिक पोषण मिळत नसल्याने, त्यांच्या अवयवांच्या योग्य पोषणासाठी खरी आणि नैसर्गिक पोषणाने पुरवठा केल्यास ते कधीच दुखी पडत नाहीत.

कच्चे शाकाहारी प्राणी स्वतंत्र आणि आरोग्यदायी जीवनासाठी पुढे येतात आणि मुक्त करणारे मार्ग मनुष्यजातीच्या दुःखाच्या शाश्वत कल्याणात आहेत. कच्चे खाणे प्रसाद दुखावते मनाला पुन्हा नवजात मुले जेव्हा त्यांच्या आणि बुद्धी आल्याने लोकांना कळल्यास आणि कच्च्या खाद्यपदार्थ मुलांच्या आहारात आवश्यक घडल्यास सुजाण कुटुंबे आपल्या घरात अन्नधान्याचे साठे नष्ट करणे, बंधन करणे आले मुलांच्या वाटेवर प्रलोभन घालणे, शिजवलेले जेवण स्वेच्छेनेच प्रयत्न करणे असे ते स्वतःहून अधिक काळ टिकतील त्यांच्या समोरून चालतो

तां चीं इंद्र यां आणि कच्‍चे खाण्‍याच्‍या तीचे जीर कर पाचोसं कल्‍प करतले अशे तरेन सैमाचीव वेकीइत्‍साअज़ मी अश क्षीत भौसाचे र लागू करतले. पुराय संवसां त कच्‍चोखापाचोप्‍रसा जातलोअीकळयेतलो त्‍याधन्‍य फुडारां तरां दपगुन्‍यां वम्‍हणून वळखतले.

श जायल्‍लीखायाचीसं वय बेगीन कडून उडयेपाचीअशें मनपीअडचण तयालागून जाल्‍लें हांीन्‍ह्यकार पाकन म त्‍त जां कफायना।
चोरी लुटमार आणिखून हे कां कोणूच न्‍याय द वपाचोयत्‍न करीना। जरीमनीसाज तल्‍यान हयोवायट प्‍लेग नाकर पशक्‍य जां कना।
शास्‍त्रज्‍ांनीतत्‍वीकनदरेन मन्‍य कर प आणिअन्‍न पदार्‍थरां दपाचे कामचुकीचे अस्‍वभाव कआणिधोक्‍याचे असाआणितें दुये सा चे प्रत्‍यक्षकारणआसाहें लोकां मुखार जीर कर पहेगर जेचोमुद्‍दो कच्‍चे खाप प्रत्‍यक्षवेव्‍हरां तहपाचोदुय्‍यम प्रस्‍न मार्ग उपरां तच्‍याघडणुकां च्‍याअभ्‍यासाक्‍रमाचेर सेंूं येता

श जायल्‍लें खाण हालागून क्रमवार अन्‍नव्‍यसा रोग वैजकीशास्‍त्र आणि वखदां शास्‍त्र हे चोजाल्‍ मजला मन शाच्‍याक्‍षयरोगीआणिव कृत्रअवयवां चीदुरुस्‍तीआणि नवन र्‍मागकर पहेवैजकीशास्‍त्राचोन मागोहेत. वैजकीशास्‍त्राच्‍याजात्‍यार कच्‍चोखापी मन शाकआलें शास्‍त्र वाभलायकीअसा ताचोहेत म्‍हळ्‍यार वयर सांग ल्‍लेक्‍षयरोग अडायप आणिखेद्‍याच्‍याआणिफुडल्‍याप ळग्‍यां कभलायकेन सुखी दीर्‍घ आणिशां त आयुश्‍य मेळचें . साळे रोग सैमाच्‍याकायद्‍यां चोभंग जाल्‍ल्‍यान जातात. कच्‍चें खाल्‍ल्‍यान लोकां कत्‍याकायद्‍यां चोआदर कर चोपडटा

म्‍हज्‍याकुटुं बांतकच्‍चोखापाचीपद्‍दत

प राये च्‍या व्‍यावर्‍सांत वहयोओळीबरोपाकशक्‍तात हें तयालागून कच्‍चें खाप. साअठ वर्‍सां अदी म्‍हजें काळीजइतलीवायट अश ल्‍लीकीकाळजाचोआजात अरर हार्‍यद सालोकां य पायलां चडून म्‍हाकाउस्‍वासमेळना जातालो उदकाचीबाल्‍दीउखलपाची तां कम्‍हासनश ल्‍लीबडबड आचन काळजाचोठोको न्‍हेदय येवप तकलीदुखप रशी संध वात स्‍क्‍लेरोसिस उच्‍चरक्‍तदाब क्ष प्रहृदय च रकाीन ब्रॉकायटीस मूळव्‍याध आणिवार वार थं डीम्‍हज्‍याजा व ताचे सार्‍दार अश ल्‍ले फटल्‍या ब्‍याचा काळासान. कच्‍चे खापाकलागून हे वें त्‍यासाळ्‍याव करां तल्‍यान सुटकामेळ्यल्‍या हे वें कामाचे रगतदाब वयल्‍यान आणि नाडी वयल्‍यान मेरेन उणोकेला थकवाचीकसलीच लक्षणां नासाना .

चार वरां भ तर ताजर शि आणी परत क लोमीटर अं तर चलून बोकड् याभोवशेन दी गर चडून सोमणां वयर जड सुटकेसउ खलून आणी वे ळमेळ् ळ् यार स्कार णद स्माट् टो काम म् हणून क लोमीटर भी वपाकमेळटा ए काकळार क् र ॉन कब् र ँकायटीसजल् लो आणी वर् साकजयते फवटी इन् फ् लूए ं झाघे वन दवर ल् लो म् हणफटल् याकां य वर् सा त थं डीलेगीत जमं कना आणी वर् सार उक् त् याहलें तन् ह द ल् लोग मघ् याद सा नी आणीग मघ् याद सा नीथं डीवाहूक् ष् मजं तूहं चोक तलोशी भं य नसाना।

वर् सा अदी म् हणांस ध वतचोइतलोखर अक् र मण जल् लोकीतहलकं कमेळनश ल् लो म् हणू याव् हल् यापां याच् याबोटाचे सा धे आजहं वतां कां साळ् याबळग् याम घुं वडयां कशक्ता वे दने चीउण् यां तउणी लक् षणां नसाना। अॅटोफॅन ए सीए च ड ज टल स ब् र ोमाइड आयोडीन ए स् प र न प् र त जैववखदां आणीहर हणरां नी वखदां वापरून सं वसां तखं य अशे पर णामेळ् ळ् यास

म ण् टका ५८ धडधडां च् यावे गास कामकर पीकाळीजकेन् नाच आतापोधोकोन सना। खूप वर् सा कामचालूदवर तलें अशीअम् मव स् वसा ओके क् षाकरं ये ताश जयल् ल् या खाणपाच् यापर स् थ ती तजशें नाहीचोदर पडपफक्त काळीजदुबळें असान च जता पूण म् हणू याबाबती ततोम् हणू यापचन अवयवां च् याऑपरे शनां तल् यान यम तते चीसमिक पर णाम

जेन् नाजेन् नाहं व म् हणू यापोटाकसाम् य प् र मणां तक तल् यशाच पटी नीसमिक खणां जेवणां चोओम् हर लोड कर पाचोयत् न करतां तेन् नाती पोटां तचड काळ र मनत पूण ए काच वे ळार अंातकड् यां नीवचून कां य वरां नीकुडी तल् याम भाचर स तात ताूं तल् याम वचनसाना हें अम् यं तम् हम् वाचें खं यचें य व घटन आणीक तलें यपचन व कार न र् माणकर नसाना वाम् हणाकसीच अस् वस् थतम न र् माणकर नसाना। हे पर स् थ ती तम् हणीनाहीदर म ण् टकाचार पां च धडधडी परसचड वाहना। जल् यार जेन् नाहं व साम् य मनशा साक ल् याश जयल् ल् याजेवणाम स् वतःक साधम कर पाचोयत् न करतां तेन् ना म् हणू याकाळजाचीधडधड र खेडीच मेर न उडी मार ता आणी म् हणू यापोटाकपरतून साम् य हळुवार पणाचीभावना मेळपाकदीसलातात.

म् हणे वां गडाच हं व म् हणू यात स् याभुर ग् यकाकच् चोखापीम् हणून वाहयता तीपयली च सा वर् सां प रमे चील् हणशीलासजल् या पूणत णें केन् नाच ए कूय कुडको क् षयग् र स् तअम् न ती डां तघलूं कनात चीभलायकीते..

पर पूर्णतेचें मूर्तरूप. कच्चोखापीआीश जयल्ल्याभुरग्यां म्दी क तलोव्हलो फरकअसातें असां म्हामद सा ए कच श जयल्ल्याभुरग्यापर सशं बर कच्चे खापी भुरगीं वाडोपसा पें. भुरग्यां च्यादुयें सां चोलूसकोकर पाचीसं द केन्नाच मेळना जशो कीथं डीआीथं डी अस सा आीबडबड वाभुरग्याम चड वाउणें खापाचोत्रसजता ती लार्कइतलीच उमेदीआीजेन्नाजय तेन्नामेजकडे न वचून खापाकअडटात्याखं यच्याम गजालीखतीर स्वतकअदार कर ता तीदीसार कसलीच सा सा टीवाम मर्जीनसना रडनसना भी वतणच्यालोकं कत्रसद नसनाखेळटा गायताआीनाचता

सां जसो ळासा के ८वरां चेर तीन्ह दें तवताआीकां यम ण्टां स्वतकगायन दोळे धां पून सकळी ६वरां मेर`न टॉपसा कीन्ह द ल्लीअसा तशें च पयल्याकां यम्हमन्यां उपरां तरसच्यावेळार तीजाीजल्लीफक्त तीम चार प्रसंग आकां यादजाहें ए कसाकें उल्लेखनीय गजाल.त चीन्हदे इतलीखेलआीखर असाकीखं यच्याच आवजकलागून वा ललचलीकलागून त काजाोजयना

बालवाडींतली हेर भुरगीं तां च्यानश्त्याच्यामेजार बूसा भाकरीआीचीज भाकरीआी लोणी पेस्ट्रीआीखापाकलातत तेन्नातीघरां तल्याम घे त ल्लीफळां चीपोतीभायर लाटाआी शां तपणान ताचोआं द घे ता
आीइश्टां कभेटद तनातीपुरयपणान उदसी पणान पळयता त्याओक्हर लोड च्यामेजं कडे न जाय भी वतणीलोकबसात आीसाळ्यातरां चे पेस्ट्रीआीगोड पदार्थां चो आस्वाद घे तत. तसूं तल्याखं यच्याय ए काम शाचीचव घे वपाचीइत्सातीकेन्नाच उक्तायना ज ज् सेन लेगीत. अशो तर`न साळ्याकच्चे खापीभुरग्यां कवाडपाकजय.

म्हजीबयल जयेर हं वें केन्नाच म्हजी मतां जबरदस्तीम घसूं कनत ल्हलूल्हलू भुरग्याच्याआीभलायके खतीर आपलीपोशणपद्दतबदलपी असां पुरयपणान कच्चोखापी जल्याआीआपले स्थ तीचेर सालीसायनीजल्यासु वसीकत णें मं सपुरयपणान सोडलें आीमाीर मं सनश ल्ले श जयल्ले पदार्थसा्तकां तल्याम ए कदोन पदार्थउणे केले. भुरगें म्हशें व्हड जातशें हयां च्याजाय्यार केन्नाकेन्नाय घे त ल्ले थोडे उकडलेले बटाट आले. न माणें ए कदीसभुरग्याम व चार लें तोवाचट वसक तें मम्म ते उपरां तत णें फक्त ए कपसाळ कसाडीपुरय जेवणाचीभाकरीघे तलीजीतीकेन्नाकेन्ना अक्रडावां गडाखाली भुरग्याकद सा श ल्ली आजत काकच्चोखापाचोत च्या जीवाचे र जापीअद्भुतपर णामद साआीतसूं तअजम ना

देखून तीसाळ्याश जयल्ल्याखणां पूला पयसरमची आहिंं साळें चड अडचणीबगर साम्य जलें एकदां न र्णयगं भीर तयो न घेतलो घरां तश जयल्ल्याजेवणाघोवासये ना तेन्नाकच्चोखापहीसाकीस्तीगजलजता भलयकेकमोद वपीआभुरग्यां चोमोा कर पीसाळ्या पाल्कां नीतेच मर्ग आणणचो

मनशाच्योसाळ्योवयट साथीश जयल्ल्याचोपर णाम

खाप

कच्चें खल्यर सेोम तं बाखू ड्रग्सों व्यसा आलोभअशेहेर साळे दुश्टपणमळर ल्यम भायर कडटले. कच्चे खापावां गडाहे व्यसां आंा येवं क शकनात. हे दुश्टपण अन्नव्यसाचे उपग्रह

कच्चे खापाच्याजैतकलागून न मगें संवसां त आरश्ट्रां मदी ट कमीशां ततय स्थापन जाली साळे गुन्यां व दुस्वस दुसमन कय अभ मन मत्स आसदर णपणम मनशाच्योसाळ्योवयट संवय हे श जयल्लें खाप नाजल्ल्यम मनशां चीं आवडी शां त जाली तां चें मन उदत्त जालें आज वीत इतलें सेपें जालें कीदद्ल्यां कआां एकमेकां चें मं सफडपाचें वा पोटॅज्याच्यागडबडीखातीर आलोव वेकव कपाचें बं धन पडचें ना

अहर चीसं कल्पनामर्यदीत आसाकजय

अस्वाभाव कपोशणाचे सुवातेर सैमीकपोशण

खापाचीपद्दत

पुरय कच्चोखाप तेच मनीस्तीकरगांा तल्यम मुक्तकर पाचोए कूच मर्ग. अर्द मां नीकेन्नाच पर णामद वं कनाआकेन्नाच मेळचोनाश जयल्ल्याखापाच्या स्द्याच्यापर स्थ ती तव श श्टअहरां च्यापोशणमेलाचीसाळीमन्यगणने चीकसलीच ह शोबनाअशें मचें पडटादुयें सक तें यअूा अहर च्याप्रस्नाचेर चर्चा कर तनाआफिक्त कच्चोआश जयल्लो सैमीकआअस्वाभव क शुध्दआक्षयरगीह चे नदर्न व चर कर चोपडटार्ड ओचेर द साळ्यां नीआहिर वेगवेगळ्या मध्यमां तल्यम व श श्टजीनसां वां खन जं आप्रथ नां वापर पाच शी दर द साकेल्ली श फार शी आतां च्याकॅलरीमेलाचीम्हयती पुरयपणम अस

अभ्यासात असे आढळून आले की मेंदूला दुखापत झालेल्या बर्‍याच लोकांना आणि जगभरातील लोकांच्या खाण्यापिण्याच्या सवयींचा त्यांच्या आरोग्यावर परिणाम होतो.

वैयक्तिक पोषक पदार्थांच्या गुणधर्मांचा विचार करताना एक विशिष्ट पोषणतत्त्व खाल्ल्याने जीवनसत्त्व वाहक घटक असतात त्यांच्यातील कोणते घटक आपल्या शरीराला उपयुक्त ठरतात हे ठरवणे कठीण आहे. दर एखादी व्यक्ती अन्न पदार्थांतील वेगवेगळ्या घटकांचा वापर करते, उपस्थित घटकांचे संयोजन देखील महत्त्वाचे आहे. त्यामुळे आपण खात असलेल्या अन्नपदार्थांतील घटकांचा एकत्रित परिणाम लक्षात घ्यावा लागतो. जेव्हा आपण खातो तेव्हा त्यातील प्रत्येक घटक एकमेकांशी संवाद साधतात आणि त्यांचा परिणाम जेवणाच्या गुणधर्मांवर होतो.

शेंगदाण्यांवरील संशोधनामध्ये पोषणतज्ज्ञांनी आहारशास्त्र तयार केले. त्यांचे संशोधन अभ्यासपूर्ण होते; त्यांनी फक्त दुय्यम पदार्थांकडे लक्ष दिले आणि आरोग्यावरील परिणामांकडे लक्ष न दिल्यामुळे त्यांच्या संशोधनात ज्या आश्चर्यकारक परिणामांचा उल्लेख आहे त्यांच्याकडे दुर्लक्ष झाले. त्यांनी असे म्हटले की शेंगदाण्यांचा वापर केल्याने लोकांच्या आरोग्यावर सकारात्मक परिणाम होतो. आरोग्यशास्त्रज्ञांनी त्यांच्या संशोधनातून निष्कर्ष काढले आहेत. तसेच त्यांनी असे मानले की शाकाहारी लोकांनी देखील शेंगदाणे खाल्ले पाहिजेत. त्यांनी अधिक पूर्ण अन्नपदार्थांच्या घटकांचा अभ्यास केला. पण त्यांनी शुद्ध स्वरूपातील घटकांचा वापर करून प्रयोग केले आणि त्यांचे निष्कर्ष मांडले. मात्र या संशोधनामध्ये शाकाहारी लोकांनी अन्नपदार्थांतून घेतलेल्या घटकांचा विचार करण्यात आला नाही, हे त्यांना कबूल करावे लागले. त्यामुळे अन्नपदार्थांमधील घटकांचा एकत्रित परिणाम हा त्यांच्या संशोधनाचा विषय नव्हता. जर एखादा पदार्थ खाल्ल्याने आरोग्यावर परिणाम होत असेल तर केवळ त्यातील एका घटकाचा विचार करून निष्कर्ष काढणे योग्य ठरत नाही. त्यांचे निष्कर्ष हे मर्यादित स्वरूपाचे होते आणि त्यांचा वापर सर्वसामान्यांसाठी करताना काळजी घेणे आवश्यक होते.

आहारशास्त्राचे तज्ज्ञ म्हणून आमचे काम अन्नपदार्थांतील पोषणतत्त्वांच्या परिणामांचा अभ्यास करणे हे होते. त्यामुळे आम्ही पुरोगामी असूनही आहारशास्त्रातील पारंपरिक दृष्टिकोनाचा विचार करणे आवश्यक होते. आरोग्यावर होणाऱ्या परिणामांचा एकत्रित विचार करण्याचा प्रयत्न करताना आम्ही हे समजून घेतले पाहिजे.

कां य उ पे गींहेतू साम् य कर पाक शक्ता पूण सकाळी क तलोकाळोगुळोघे वचोपडटलो सा जाने ळा क तलोयीसूट घे वचोपडटलोतचीम् ह्यतीमेळानेपाखाीर फार किकर पाक जाम अशा ल् लीहजार डॉलर चीफी सेद्पाकर स्त् यार कमार शे तकर वास्कहर णमनसिखं य असा वातामें दर द साक तले हजार युन टए काव श श् ट जीवन साम् व ग ळपाकजाम

तेयोग् य पद् दत न् ह्य. पुर ाप वळखकरून द वप गर जेचें मनशाघ् याजीवाघ् याअभ न् न कच् चे मालाघ् याआहार म सं वस शक् य त तले पुर ाप पणाम सह् याघ् यापोशण सं वयी नीमुळप्रोबदल कर प आ ीव श श् ट अहार आ ीवै यक् तीकजीवन साम् वां ह्ण च् याश फार शी कथां बवप.

फक्त भाकर ी पॉल श् ड तां दूळ वामं साम्रोआहार घे वपीखं यच् याय मनशाकचड काळ ज ये वपाचीअपात बाळ्गूं कमेळना हिं व ज् म घ् यादरद्दल् यां कखाबर असापूण सहर णमनशाक हें काळ्ना ाताघ् याम्तम त् याखाणां जेवणां तल् याम उ त् कृश् ट पोशण मेळटा पर स्थ तीघ् याबळाम वागर बीघ् यादबावाकलालून ए कव् यक् तीमूर् खपणाम स्वतःकआ ी आपल् याभुर ग् यां कफक्त त् याखाणां जेवणां चे र पोबाण द वचीना ाआ ीतामलालून स्वतःकना शकर चो ना ाहचीहमीकशीद वं कशक्तले ह् यासाळ् याव शयाचीजशीवळखअसा ल् लोत तलोच नाम चो शस्त् र ज् लेगति आपल् यालीभाघ् याउ मळशीकअहतं कशकना ाआ ीतोत् याशाम तपदर् थां चो इतलोखाकीतोल् ह्यूल् ह्यू पूण न श् चीतपणाम स्वतःकमार ताआ ीताघ् याम्ध् यमां तल् याम बे गीमच अत् मह्त् याकर तार्कन् स वाकाळजाचोआक ये वप. दे खून फक्त पुस्तकां नी ह् याव चर ां चोप् र सा कर प पुर ोजाना ा लोकां च् यापोशण सं वयी तमुळाव न योजीत बदलाहप पाखाीर र ज् याचे यो ग् य अपयव ए कठां य कर प गर जेचें असाा पोशण घटकां चोव् ह्ड प् र माणां तकीर ल् ह्ल् ह्य मर् यदीत कर पाखाीर आ ीकच् चे आ ीअशुध् द अन् न पदर् थां चोवापर कर पाकप् र ते् साहा द वपाखाीर साक् र य उ पाय कर चे पडटात. दर ए कप् र कार च् याअहर ां तलोन मागोहेत म् ह्ळ् यार कच् चोखाप जेन् ना ा अहार ह् याउ तर ाचोअर् थ वचून NATURAL NUTRITION वाTHE INTEGRAL RAW MATERIALS FOR THE HUMAN FACTORY ह् या अभ व् यक् तीकसाात मेळटा

कृत् र ीमजीवन साम् वां आ ीखम जं चोवापर अंसा कजाम

थां बलें

हे नाव

सैमीक अन्न पदार्थांतल्या पोशाक घटकांचें सोक्षप्रमाण खूब वेगळें असा ह्या अर्थाने एका घटकाच्या एका मलीग्रामच्या आणि दुसऱ्या घटकाच्या मलीग्रामच्या हजार वांटे आणित सऱ्या घटकाच्या मलीग्रामच्या दशलक्ष वांटे अूसा येतात. पूण एक मलीग्रामच्या दशलक्ष वांटेचें घटक मनशाच्या कारखान्याक जतलें गरजेचें त तलें च एक मलीग्राम वजनाचे घटक अां रां दपाच्या वेळार फक्त ल्हान ल्हान शणां नी असत त्वांत आशा ल्ले घटकाच पयल्यापां वड्यार नश्ट जातात.

अशादेशीकाच्चे मलकलागून मनशाचो कारखानो एक वेळार कामबंद करना जोसार णकारखानो करता पूण बरेच तें प आलें कामचलूदवरता अशो तरेन लोकांक कजें क तें भूकभायतातें पोशाण असोचुकीचोन श्कर्शकडटात असोप्रसन पडूं येताहें.

गजालीगी गजलम्हळ्यार मनशाचीकूड हीएक कसार णन्ह्य कारखानो लाखां नीलोकेर मतात असंख्य कारखाने वेगवेगळी संघटना वेवस्था सांठो संठो आणि हिर लोकांचो हेएक व्हलोसंवसार. जरीतमाकसलें च पोशाण मेळूं कनासलें तरी ताच्या सांठयल्ल्या साठ्यांक वापरां तहून दीसवाताचे पर सचड दीसमेरेन स्वताक जवें दवरूं येता

जींतभ तर सतकाच रगताच्या माध्यमांतल्यान पोशाकतत्वां चो पुरय मनशाचे कुडींत व तरण जाता आणिदरेक पेशीक ताचे रचणुकेक आणि खोलपणाक फावोते पदार्थ मेळटात. पूण बरेंच नीमेजणाइतल्या ल्हान जतीनीश जयल्ल्या अन्न पदार्थांत आशा ल्ल्याथोड्याच क्षीण घटकां पूसा ग्रंथी आणि अवयवांचीं पेशीकां यच घेनात. ते वाट पळय्यत रमतात उपाशी आणि वंच तपणांत जेमरेन तां चो धनीकां द्याच्या पाव्याभाजे चोवा फळां चो कुडकोस्वताक आदार कर पाक बरेंच वाड लेपाचीइत्साकरता

मनशाक वैयक्तीक पेशी चीउपाशीपणाचीजाणव काय जाणनाकार णग्रंथी आणि कर्बनी पेशींहो चीअस्यं तभूक असा लेगीत ताचें पोट भर ल्लें असा ताचें व्यसन साधान जाता तोस्वतासमाधानी असा पूण अजून य चड अशाय म्हळ्यार मोलादीक आकशी आणिन श्क्रीय पेशी जी लोभीपणान अरूप पूर्णसताबंदकामसाक त्य खात

तां च् यार चणुकेकआ ीकुडीक्रितायोव् ह्डलोवां टोवाडोवेन बळ श् ट आ ीघटमूट कर तात.

ह्मायलागून ५० ६० क लो् र मफायद् यायी न र् ुपयोगीपेशीआशा ल् ल् याम भलायकेन बर ो स् थूल आ ीजेशापूर् ण अशों म् ह्ण् टतात् याम्नशाकडे न कां य शें कड् यां नी ग् र मस्क् र य खशोल् योपेशीनात जाचे वर वी तायीए कवादुसऱ ीग् र ं थीने मान कामकर पाक शकतात आ ीदेशि न श ल् ली उ त् पादनां तयार कर तात. जेमेर े न ग् र ं थीआ ीअवयव स्क् र य पेशी च् यान माग् याआशे शां पूया वं च तदवर ूकनात तोमेर े न मानसिआलें असतत् व करों तर ीओढून घे वं कशकता पूण न मापे ते खर् च जातक्य मर ण अपर ह् र् य जाता

मारि तृप् त स् थूल आ ी जेशापूर् ण मानसिआल् योग् र ं थीआ ीअवयव उ पाशी दवर ून मर ता दे खेकि काळजाच् यापेशी नीसमान् य अकुं चन कर पाखील र गर जेचीशक् त आ ी लवचीकताउ णीजाता उ पर ां त काळीजआल् यापेशीं चीसं ख् यावाडोवेन पर स् थ तीवायवपायोयत् न कर ताआ ीतायोपर णामम् ह्गा तोजायरां च् याप् र थ नां तल् याम आ ीधव् याभाकर ीमूसा तयार जाल् ल् यापेशी नीवाडटा पूण ह्योफायदोजानना कार ण ह् यापेशी नीखं यचें य उ पेगी कामकर पायीतां कनसासाआ ीअवयव पुर ायपणाम धडधडप बं द जापाकचड वेळलाना

आपकं ां ख् र ीम खबर ना क तले वे गवे गळे घटकवतात गं वायें कणवाहेर खं यच् याम भाजीपाल् यायें अां ग तयार कर प. ए ककल् प त अद्माम सं ख् यायेवया म् ह्णाल् यार .सैमच् याचडशामुळच् याने मां कलागून मारि मानशाच् याकार खान् यामकगर जेचोक्च् चोमाल वे गवे गळ् यापदार् थां चोआसाआ ी त् यापदार् थां चीपुर वण कर तनाघटकां तलोए कवादुसऱ ोघटकआसेना ह्याखरो लीजतनाम घे वप म् ह्ण् वायें गैर ह्रीर .

मानशाच् याकार खान् यायें समान् य कार ् य सुरा श् चीत कर पाखील हिसाळ् यां तसैमीकपद् दत.

अां पळेवेयाह् याश जायल् ल् याखापायीआहर शास् त् र क तले टॉपसीटर् वी प र ाम आसादद्दले त् यागर जेच् यापदार् थां चोसुखिकव ध् वं सव् ह्र तात आ ीफक्त कां य जाती च् याघटकां वर वी आल् याकुडीक्रिपोशाण द तात.

वर् सा वर् सा कश् ट कर ून सं शोधन केल् याउ पर ां त जीवशास् त् र ज् ां कचीज लोगी यकृतवामें दवां त फक्त प् र कार चे पदार् थ असाय अशों द सूमा ये ता तां णी कबूलकर पायीअपे क् षाआसालीकीतां च् यालां ब श् र माच् यापर णामं तल् याम तां कां अशों आ ी अशों खणां जेवणां त फक्त पदार् थ असाात अशों द सूमा आलां

प् र कार चे क् षीण अंस तुलीत व खरी क् षयर ोगीआणिमिळ् ले पदार् थआणिआम्च् याकच्च् चे माल तयार कर पीघटकां चे ९ ९ ९ ० जतीन ात आदि दे खून ती अन् न पदार् थां इतली उणी त्यांच्या कआणिधोक् याची आशात वीतां चोपोषेण म् हणून वापर जाते कफायन ावोणें य श फार सकेल् ली पूण ताये बदलाते त् याखणां जेवणां त मेळपाकये स्व वीजत् ल् यासाळ् या पदार् थां ची नां वां ए कए ककर ून स्पश् ट कर तात पोषणां तल् यातां च् याकार् यां चें खा स्तर वर् णन कर तात आणितां चे गुणधर् ममेजत् याउ पर ां त तां कां फदार पोषण म् हणून श फार सकर तात. हजार ां नीपोषक घटकां च् याअभाव शी ते ए कूण उतर उ ल्पन ात तशें च पोषणां त तां चीभुम कावातां च् यागैर हजेर ीउ पर ां त अन वार् यपणाम ये वपीव न शकार ीपर णामां व शी उ ल्पन ात.

तर ीलेगीत हे व चार प् र स्नन ाचे सा केगर जेचे आंा ग.

कच् च् याची कार् यां इतली बहुत ध आहे हें लक् षां त दवर चें पडटलें

जीवां तले अन् न पदार् थ जे खं यच् याम चमत् कार ात मन शकाती साळी वळखूं कमेळ् ळी तर ीतां च् याफक्त वर् णन ाक पुर ाम आश् य पुर ोजान ा खं यचेच पोषण घटकपुर ापणाम खेळल् यार तोए कां तां त घे तल् यार तानेखर ोउ द् दे श साध् य कर पाकशक न ाहें आणिपोषणाचोए कमुळपाने ममा ूं कजम.

जेन् न ाए कल् याम साळ् यां त न मनो च् याशास्त् र ज्ञ काले गीत दाखवेन द तात कीआम तोखतात् याधव् याभाकर ी त खं यच् याच जीवन सत्त् वां चोन शण न ा तोउ ण् यां त उ णोसं केच कर न ासान ा जीवन सत्त् वां अस ल् ली खणां य खाआशें तोप् र त खूद तात तल् याच न् याप्राम व टोमार दीसार आली व टो घलून कलें च गाळ न ासान ाआणलीवण् टीवयर कहूं कशकताआणिमारि तोमार् टर वापर ताआशें य कां य वे ळये तात आंबवाद घलतात. अशें अन् न व् यसा काल ागून जापीकुड् डे पण.

स्टार् च सार चर बी प् र थ नां आणिज्यात् यातर ां चीं मेल् ली मीठां न् ह्या जल् यार धवीभाकर ीम् हणल् यार क तें म् हणल् यार आम्चोकच्च् चोमाल तयार कर पी१० ००० घटकां म्दल् याथोड् याच घटकां चीन र् जीव भस्म वयल् या हजार ां तलीए कन् ह्या जल् यार र फायन केल् लीसाकर म् हणल् यार क तें व खरीप् र थ नां आणिकां य क् षीण घटकां चे न शाण न् ह्या जल् यार मं सम् हणल् यार क तें तर ीलेगीत मनीसाह याथोड् यापदार् थां नी आलें पोट कां ठामेर ें न भर ताआणिख ् यां नीच गर जेच् याहजार ां नीपोषणां पासून आल् याआपयवां कवं च तदवर ता ताच् याआपयवां नीजापीतमालागून जापीव कार ां चीगजल म् हणल् यार कोणूय तयार जाव ये ता

हॅस्प टलां कभेट द वन वावै ज्ञानीपाठ्यपुस्तकां तल्याच त्रांचीतपासणीकरून कांय कल्पना श्रेश्ठपोशकतत्वां नशा ल्ल्यास न्हय जल्यार अशीं भयानकव कृती फोडे आनी व्रणकशो जाता कशकत्तले

शास्त्रज्ञांनीआतां मेरेन हजारांनीपोशकघटकां तले फक्त प्रकार सोदून काडल्यात तरीवैज्ञानीक त्याचोव्हडलोव भाग त्यापदार्थांच्यापर णामांचें वर्णन करपाखातीर द ल्लोआसून हेर जायत्यावैज्ञानीकर्यावळींचो आदार मेळटा ते भायर त्या पदार्थांचें उत्पादन आनीव तरण करपाखातीर वेपारीआस्थापनांचें व्हडलें जाळें संवसारभर पातळ्ळां .

त्या घटकां बदलांसंशोधन शास्त्रज्ञ एकदीस वा प्रकाराचे पदार्थ सोदून काडपाक ये स्वीजले जल्यार पर स्थ तीक तें आसालीतशीआनीबरी कल्पनाकरूं येता आयच्यामनशान आपल्याकुडीक जाय आशा ल्ल्याख याक्व्च्यामलाची एकसम्मतापळयल्याअशें द स्ता एकतर ती रोखडीच ताच्याहांतां तनसवातकाती मेळोवप अशाक्यद स्ता देखून ताच्याजीवाचीगरजभागोवपाखातीर ताकाएकएककरून ती सोदपाखातीर दर एका कोनशांतपळोवचे पडटात. संशोधन शास्त्रज्ञ फक्त ते पदार्थ शास्त्रीय मानतात जं कां सुत्रांतां कां खबर आसात आनीती पुस्तकांत छापतात. गं वाच्याकणसाच्याघटकांच्यापुराय सूत्रांचीतां कां म्हयतीनशा ल्ल्यान तसूं ततां कां शास्त्रीय कांयच द स्ताताेएक सामान्य पदार्थ जेस्कजमेळटा साळे कडेन भरपूर आसाआनीसाळ्यां कखबर आसा पूण जेन्ना तां कां नवोपोशकघटक सोदून काडपाक आनीताचें सूत्र सोदून काडपाक ये समेळटाते न्नातीसामकीवेगळी गजल. मार्र तोशास्त्रीय जाता ताच्यासोदक वैज्ञानीमळार व्हड जैत म्हूण तोखागाय करतात आनीताचे परसचड म्हळ्यार कारखाने फार्मसीआनीक्ल नीक्सं ततजीउमेद आनीउमेद हडटा आनी हें साळें मनशाक आलीधवीभाकरीसोदपाचीइत्सा नशा ल्ल्यान.

क तें य जातां लोकां नीन माणेमान्य कराचें पडटलें कीदुयें सांतल्यान सुटका मेळोवपाचोएकूच मार्ग म्हणल्यार पयली खर मार्यदाघालप आनीमार्र आयच्यापोशकघटकांचो सुतकिनश करपाचेर पुरायपणान बंदीघालप.

हे खातीर जबाबदार संस्थांनीसान प्रसध्दीकरचीपडटली आनीसुतकिव ध्वं सजायचोन्हय म्हूण स्क्र य उपाय कराचे पडटले

पोशाकघटकां चोअसुपाम जाता तां णीकच्च् च् याखणां जेवणाघ् याम श् र णातल् याम नवे प् र कार चे पदार् थ मेळवेचे पडटले आणीभौ साकाश फार सकार चीपडटली उ परां त तां च् यापोशाण सं वयीं नी ल् हानू ल् हानू बदल जासले. ताम्पलाणून आां मनीसाणाकत् र सद वपीदुयें सा क् र मीकन ा जासलीआणी आाच् याज णेच् याखर् चाचे र ए कअरफट अर् थवे वस्थापर णाम जासली

अीकच्च् चे खणपीजाचे पयली आाचें कुटुं ब दर द साए कक लोभाकर ीखालें जाल् यार आां ए कक लोगं व आमकां अछते धादीसट कता धव् याभाकर ीघ् याअहार ाचे र हां व खूब अणी मेल् लोअसुा कजाय अशा ल् लो पूण ज वीत द वपीगं वाकलाणून हां व अजून ज ये तां आणीआणीक उ ण् यां त उ णी आणीक वर् सां ज ये तली हाचीखर् रीम् हाद सा

कच्च् चे खणपाचीभलायकीआणी..

श जायल् लें जेवण खल् ल् याम जापीनुकसाण ाचीखर् रीकर पाचें साळ् यां त बरें सान म् हणाल् यार श जायल् लें खणपीभुर गीं

हे तत् वां साळ् यां त पयली डे नर् सी भुर ग् यां च् याघर ां नी हॉस्प टलां नीआणीरेस्टॉरंटां नीआपणाचीं पडटली आणीमारि ती मेट् यालोकां मदीं प् र स ध् दीवर वीं लोकम् र य कर पाकजाय. हां वें सादर केल् ली इतली साडी आणीअखं ड तथ् यां अशा ल् ल् याम स्पश् ट नदर अशा ल् ले शास्त् र ज् ए कच्च वे ळार कामकलातले अशीअस्ात बाळगूं कजाय. पूण तां कां आणीकठेसपुर ाणोमेळचोअशें असाम् यार हां व साम्यलद ल् ले चां चणीप् र स्तावीत कर तां . भुर ग् यां च् याए काघर ां तल् याअर् भकां कदोन सा के गट कर चे तातूं तल् याए कागटाकस्ट् याघ् यावैजाकीपद् दतीन जेवण द वचें दुस् यांक कच्च् चें खणपाघ् यातत् वां नीवाडेचें . मारि दोनूय गटां चीभलायकीए कामेकां कडे न तुळाकरूं . दोणां य मदलीखं यचीपद् दत पोशणाचीख ् याअर् थान शास्त् रीय आणीमानवतावादीअसाहें सुस वती सान पुर ाय सं वसा ाकस्पश् ट जालें ताूं त म् हणाकस्तोच दुबाम न ा हॉस्प टलां तल् यादुयें ती क बरें कर पाखाीर पद् दत अनुकूल कर ून य हेच पर णाम मेळूं ये तात.

भुर ग् यां चे र अशे प् र योग कर पहें पाम वाजखीकर पीअशें म् हणात जाय ते साडे व चार अशा ल् ले लोकहे चां चणे कहार कता घे वं कशकतात.
पूण अशालोकां नीमम् शें खेलापे न व चार केल् यार भुर ग् याकहेतू अशा ल् ल् याशुध् द पोशाक घटकां चोपुर ाय सं ग् र हकर ून ताकाजेवण द वन ताचीजीण आणीभलायकीर खणाचोप् र योग न् हय हें तां कां द सालें

सैनिकांना मानसशास्त्र आणि प्रशिक्षणाच्या अभ्यासाबद्दल फारच कमी माहिती होती. युद्धाच्या काळात परिस्थिती अधिक गंभीर होती. कारण त्यांना शत्रूच्या संपर्कात येऊन शारीरिक आणि मानसिक दबावाखाली काम करावे लागत होते.

शास्त्रीय संस्था आणि जबाबदार राज्य संस्थांनी गरजेचे

फुडे नसताना कच्चे चोखपणाची सामग्री या पळापळीची

काळजी

हे वें एकपूर्णी आणि त्याच वेळी एक सामाजिक आणि सैनिकी पद्धतीची मांडणी करण्याचे काम होते.

उद्दिष्ट भौतिक भावना असलेले आणि परिणामकारक असे कच्चे काम करून आलेले आहे.

दुश् ट लोकांच् यान गर् ड स्वार् थाचे र पडदो घालप. कव् चे खावपाचो खेळ हे कुलीन आनी आर् य ब् याआनी वायट बुदवंत आनी अबुद् धींतले भेद करपाची साळ् यांतबरी सेंद.

कव् चे खावपाच् याप् रमाणेंच सचड मानवतावादी मेळावे लोकांच्या साळ् या मानसिकतेक शेंकड् यांनी वर् सां पोरन् यान दांतल् यान जागृत करप दोळे उगडप ताका ताच् या सुसंतपणांतल् यान हालोवप आनी खंच् याच् याच दुःस्वप् नापसून मुक् त करप गरजेचें. गरेसतां नी आपले पयशे ह् या कामा खातीर दान करचे पडटात. बुदवंततांचोमें दू. सोमाटी तयार करप क् लब स्थापन करप द साठी उजवाड घालप पुस् तकां छापप गरजेचें.

ते भायर वस्ता मनर जाण आनी खेळां खातीर साळ् यो खुल् या आशा लल् ले प् रशस्त स्पोर्टस याबांदप आनी कां यम् ह् यान् यांच् या बंदखणी वरवी बरे करपाक कायाकल् प करपाक व ध् वंसक पूर् वग् रहां पसून मुक् त करपाक आनी त् या लोकांक मजत करपाक आनी प् रबुध् द करपाक गरजेचें. अशा ज् यांक गरजेची म् हळ्यारती आनीइतर साक् तना इगर् जी वाशाळा आनी हॉस्पटलां अशी आवकां गरजनाशल् लीन रुपयोगी इमारती बांदपापर सह् याकामाक पयशे आनी उर् जद वपखूब उपेगी आनी इतर सोमें. कव् चें खावप हें एक स्पर् श फकत जाचे वरवी आनीखंयच् या बुदवंतमन शाकडेन खरें च मुक् त आनी अबाधत न र् णय अशा वाखंयच् यामनशाक खरें च भौसाचे भलायकेची आनी बरेपणाची आवड आसल् ली खर् रीकरूं येता भांगरच् या अक् षरांनी घेइत हे अशा लोकांची नांवां नोंद करतलो

स्ला् य उलोवप हें कस्लें च पाप न् हय

कां य जगाम् हणाधार दार जेवा अशा अशो अशोभ करतात. शजायल् ल् या खावप् यांक कखून करपी फ लीबीड आनी गुन् यांवकार म् हणटात ाही व अशोभ करीना हां व फकत सल् य सांगतां तें स्ला् य कतलें यकडू अूसा.

आय जेन् नास्वतःच् या साधान हातान आपल् याप् र यभुरग् याचें ती डगर मजेवणान भरता ते न् नाती आपल् या भुरग् याचे अवयव इबाहून ताकादुयें सांत आनी मरणांतव् हरता जेन् ना दोतोर ल् हान भुरग् यां खातीर पोशाक आनी स्हजपचपाक येवपी जेवणां चो आहार तयार करता आनी..

भाजीपालोआणीफळां हा च् यामोलाचे र कृत् रीमजीवनसत्त् वां च् योगुळ्योद ता तोआणीक्रय व् हडलो गुन् यां व कर ता

दर द साह्ह वें न र क् षणकेलां कीकशें दै वाच् याव च त् र व डं बनां तल् यात दुबळे आणीदुबळे लोकआल् यादुयें सा ककार णजल् ल् यात् याचा पदार् थां क बर` कर पीमान तात आणीतां कां लोभात खतात जल् यार उ र फटें ते ए कमेव भ ये वन पयसकर तात तां कां भलायकीपर तून मेळोवं कशक्तात अशो पदार् थ कच् चीभाजीआणीफळां फक्त तां कां तां च् यादुख् खचे कार णमान तात म् हणून . फक्त ह् याघातकचुकीच् यासाजुतीकलागून लाखें नीलोकां चोजीव बळीपडटा शोकां त केच् यापुर ान खेलागे न भ तर सर पीमन सिकेन् नाच थं ड आणीउ दसीन उ र ू कशकता

च् यान शाआड खं यचीच कायदे शीर अड खळ अस्त त् वां त ना मन शाच् याकार खान् याखतीर तयार केल् लोकच् चोमाल

जेन् नामन् सदेश उ जाड कये ताते न् नायोग् य स्ातोलां त...
काउं टीच् याउ द् दे गाकपुर वणकेल् लोकच् चोमाल जासमदार व् यक् ती चे र दुर् लक् षकेल् ल् याचोआशोन कर न् तां कां खटलोदखलकर तात जल् यार मन शाच् या कार खान् याच् यायोग् य कामकलागून गर जेच् याकच् चे माला तसाळ् यां तघृणास्पदम लानट कर पीलोकचड कर न स् कॉटफ् रीवतात. खद् याच् याशास्त् रीा उ दर गतीच् याशें कड् यां त साळ् यां तअज् मीआणीमूर् खमन शाकसैमीकअ् न पदार् थां चें क् षयीकर णकर पाची नवी पद् दती सोपाचोआणीसाळ् यां तह्सयास्पद खापाची वस् तू तयार कर पाचोआणीव क् री खतीर द वपाचोपुर ान अध कार आणपूणखभाव च त् र म् हणल् यार ज व् यापेशीच् या जैव ककार् यां चोअभ् यसकर पाकआलें ज वीत औ पल् लोव् हड शास्त् रज् व् हड कोश का ज् मीवाअार तज् जाचोज णें तलोमुखेलहेतम् हळ् यार कामकर प मन शाकअार् श अार आशाक् षीणपदार् थां चीर सव क्त घे ताआणीफक्त ताच् यातळच् याअम् ां वर वी मार् गदर् शन कर न अस् यं त उ दसीन ताये न आणीबे पर् वाकर न ताच् यापे शीं कअर् पणकर ता

पयलेच नदर` न अीमुक् तजां कशक्तले अशें द सा
कच् चे खापाच् यामध् यमां तल् यात साळ् योदुयें सा . पूण अा श् वसान स्वजपणान ए कसा् य वस्तव जाह्तूं तच प् र स् ताचें व् हडपणअसा अ् नव् यसा सहून द वपाची अडचणहें आार् श सार जापाकअड खळ मान ू कफान ना

कच्चे खाणप उरफटें दुसमानाचें बळगें मनसिजतीकमेजणाचें मन म्हणून कमकर पाक जग आनिव्यमत जल्मल्ल्याभुरग्याच्याजीवांत अशाभयात करफ्षसमोप्रवेश जातचो न्हय म्हूण आमकां सावळे यत्न कर पाकप्रेरणद वं कजय. ज्यालोकांनी कस्वता श जयल्लें जेवण सोडून द वपाक कठीण जाता आनीअजून य आल्याकणाकर कसं वयांनीत गून उरता तांणीलेगीत सल्ल्याचीपुष्टीकर चीपडटलीआनीउदें ते वटेनचे प ळगे खतीर आनी मनसिजतीच्याफुडार खतीर तांणीप्रचार करून त्यासल्ल्याच्याजैताखतीर झुजचें पडटलें आनी कच्चे खाणपाची तत्वां आनीहिर साळ्याउपलब्धसानांवरवी स्पश्ट कर प.

अर्थांत त्यासंकुचीतवचारांच्याआनीफटींफुडें पळोवपीलोकांनीखतीर जेश जयल्ल्याखणां आनीवखदां फाटल्यान अ वर्यपणान पूर्वग्रहीत असा कच्चे खाणपाची तत्वां खूबफुडार ल्ली असा पूण आजआनीव श्वयुगांतर मतात आनी मध्ययुगांतन्हय जेन्नादरेकप्रगतीशील कल्पनावाव्हड अ श्कार वर्सं सान छळ कर तालेअज् मीटोळ्यो

आजमनसिजतीच्याज व तचोवान शाचोप्रसन आनचे मुखार दवरलासं कोच हें अमानवीय असा

कच्चो खाणप भौ शीकमळार अफाट फायदे सुमा श्चीत कर ता

अर्थवे वस्थाआनीज णेचोदर्जेवाडयताजयते

टइम्स

अत श्वसानीय प्रमाणांत पोशाकतत्वउज्याचेर नश्ट जाता आनी..

सेवप शुध्द कर प आनीप्रक्र याकर पाच्याआंस ख्यप्रकारांकलागून. एक उदाहरण म्हूण म्हूं ये तातीएकक लोगं वां तल्यान मेळपीधव्याभाकरी पर स१०० ग्रम अंकुरीतगं वाचें पोशाण मोन चड असा

मको दाळ भाजीआनीफळांहे च्याहिर साळ्याजतीचें य तशें च. आजआनी साळ्या जमरांच्याअन्नपदार्थां चोसोडून द ल्यार संवसांतत यार जल्लीभाजीकच्ची आस्थेंत खाणपाचीगर जअसल्यार संवसांतल्याखुद्याच्यालोकांस ख्ये च्याक तल्यशाच पटींनीस्वतापोशाकशक्तली कच्चो खाणपाचो खरोअर्थ आनीकसमजून घे वपास कोजतालो जेन्नाआनी त्यापोशाकतत्वां चोनश कर पाक लोकक तलोश्रम वेळआनीपयशे वयाघालतात ह्याचोव चार कर तात आनीमारी साळ्यांचोव चार कर तात

त् याच पशेकतत् वां चोनश करून आच् याअयवां नीजापीव ध् वं सनाकर पाच् याओन भलायकीवे गवे गळ् यामं त् र लयां नीआसाम् य लोकां नीकेल् लोवैजाीखर् च. ह् या व शयाचे र अाकतपशीलअसाकजय जल् यर कोगाूय ठोसपुर म् यां वर वी म् हज़् या व धमां चें सा् य दाखेपकह व तयर अंसा . ह् याप् र कर णां त उ दसा तय दाखेपीआी आल् यावै यक् तीकव् यसां कन् यम द वपाखी ह् यार डपीसा् यां ककम बं द कर पी अध करं ा तल् याजसदर लोकां कइत हसकेन् नाच मक कर चोना

कव् चे खपापी तत् वां तां णीमम् य कर पाकन् हयकर द वपाकफक्त दोन कर णां अूसा ये तात. ए कतर तां णीजर कर चें पडटलें वीश जयल् ल् याजेवणां तल् यम मनसिक सुख वं च त कर चे पर सर गोंा चें अस त त् व सा सापसं त कर तात आीतकलाून मेळ ल् ल् या शस् त् रीय कृती ची पुर म मळवे व् हर ा तहपाचीशक् यतम सेचची पडटलीजत् याकश् टचोवाह वें सायल् ल् यामुळव् याचां चण् यां च् यासर कर णाम लोकां कदुयें सा तल् यम मुक् त कर पापर सपयस कव् चें खपाप् र त् यक् षां ततां कां चड नुकसा कर ताहें तां णीस द् ध कर चें पडटलें .

हें तां कां कर प ससकें अशक् य द सालें . ताचे वयल् यम अशें द सा ये तावीतां कां आल् या पयल् यातर् कचे र आर् न र मपाबगर पर् यम ना जचें अस् यं त अमवीपण साळ् यां क स्पश् ट द सा

दे खून साळ् यान र पर धीभुर ग् यां वतीम कव् चे खपाच् याव र धकं नीआली हर क्ती प् र ेसकसर कर चीं अशीमाणीकर तां जमलाून तां कां तां चीयोग् य जम मेळटलीआी लोकमतकगर जेचे न श् कर् श कहपाचीआीताचोउ च् चर कर पाचीसं द मेळटलीन मणोआीफक्त न वहो

खर ोआीअभ न् न कव् चोसाळ् यां नीवळखुपकजम तच् याकुडीची सक त् यां

दर ेकव् यक् तीगुं तागुं तीच् याए कामन शचोअभ मनीमलवीदर असा सं वसां ा तले कर खो असात आीद ल् ल् याकर ख् यचें सुसूीत सं चलन कर पाकए कटोच जसदर असा दे खून त् याअद् भुतकर ख् यच् याख ् या दोशर ह तआीअभ न् न कव् चे मलाचीतकपुर म वळखअसा गर जेचें .

स्वद्यांच्या जीवशास्त्रज्ञांनी पोषणशास्त्राशी च्या पाठ्यपुस्तकांत प्रथ नां चरबी कार्बोहायड्रेट जीवनसत्त्वां खनिजं आणि कॅलरीजांच्या प्रमाणांच्या त्याकच्चे माल आणि त्यांच्या चे माझ्याकडे नाही. तसेच शरीराच्या पचनक्रियेतील चांगले वाईट अशा वेळी दूर करून त्यांना पोषण शकत नाही.

लाखो नी आणि लाखों नी वर्षांनी आणि चिडणे टाकणे न आपल्या अद्भुत संपूर्ण मानशास्त्राच्या जीवाखरी गरजेचा अभ्यास न करता कच्चे माल एकत्र करून तांना पूर्ण स्वरूपाने आणि गरजेच्या प्रमाणात एकत्र केल्याने तांना जीवित आणि भाजीपाल्यांत एकत्र केल्याने जीवनाची रूपांतरेली कुठेही.

पोषणाचे सगळे गुपित म्हणजे ती पेशी मिळाली वाजवी असणे.
खं यचे च पर स्थिती तमेलेली पेशी असलेले पदार्थ मानशास्त्राचा खाद्यकच्चा माल म्हणून काम करू शकतात.

मानशास्त्र आलेली प्रमाणानी जाणवत नसल्याने बाहेर आल्या अशा शक्यांचे र उमेदीने स्वतःच्या वैयक्तिक पोषण घटकांच्या अभ्यासात जीवशास्त्रज्ञांनी अफाट त्रास घेतल्याने आणि जे महत्त्वाचे शोध लावल्याने जे आपली पुरेपूर कदर करायला पात्र आहे हे खरे. पूर्णती सगळी कामे फक्त मानशास्त्राचे स्वद्यांच्या तंत्रांची आणि मानसिक उदरगतीच्या संदर्भात व्हायला पाहिजे तात. संपूर्णच्या स्वतःच्या बुद्धी अशा सगळ्यांत तनमनाच्या शास्त्रज्ञांना कलेगती आलेले सगळे शक्य आणि आणत तसेच घेवन पांच वर्षांपर्यंत च्या भुरग्याप सर्व व्हायलीअंतर दृष्टीनादेखील संपूर्ण तयार केलेल्या कच्च्या मालाचा एकत्र आणि अखंड तयार इबादत पाचो आणि आलेले भुरगेपणांतले गन्यांचे ल्हानपण पूर्णवज्ञान म्हणून भौतिक र लादपाचो तांका अध करना.

न: संशय खाणां जेवणाच्या गुपितांत भ तर स्वपाच्या यांत्रांत मानशास्त्राच्या जीवनाकगरजेचे असलेले सगळे पोषण घटक वळखून तांचे संकोच प्रमाण थारायप आणि तांका एकठांय एकठांय करपाचे शास्त्रज्ञांचोन म्हणोहे तअसा म्हूण्याल्यार गांववाळ्यांचे एक कागद कृत्रिमरीती तयार करून तांका जवित दवपाचीतांची इत्साअसा पूण हजारांनी वर्षां अखंड श्रमकरून मानशात जें मेळूं कना तें संपूर्ण आज आमकां फुक्ट स्वीकार करता आमकां आणिक तें ज्या आणीकरोय दुबाव concerting च्या बुद्धीचे मनर जाण करतात काय

व श् व वामंसाचे व् यसा मन शाकसाळ् यां त अा श् वसाीय मूर् खपण कर पाकप् र वृत् त कर ता

आपकं चड गर जअसाअशों मन प साळ् यां त अर् थहीन आ धिक् याची भाजीपाल् याच् याकुडी त अशा ल् ल् यापर सप् र थ नां वाहेर पोशण घटक. उ पर ां तच् या प् र कार ां त फक्त उ ण् याप् र माणां त प् र थ नां असल् यार आच् याकुडीकचड गर जन ाअशों द साा कार ण खर ें म् हणल् यार त् याप् र माणां तच आच् याजीवाचीन र् म तीआ ी व कासलाखं नीशें कड् यां च् याकाळां त जला

कां य जगां ककुडीव शी साात उ लेवपाचीखूप आवड बां दकामाची साह त् यां . पूर् णसालतेल जनावर ां ची प् र थ नां आ ी पोशाक जेवण हं कां लागून दर े कप ळगे चीउ ं चाय ए कम लीमीटर इतलीच वाढू ं कशक्तलीजल् यार आज मन शाचीउ ं चाय पयली च क तले शे च मीटर वाडपाची

व् हाड प् र माणां त तयार केल् ली कृत् र मिजीवन साा् वां केन् न ाच पोशण घटकम् हणून काम कर ू ं कशकना त हें साकें स् पश् ट कार णम् हणल् यार चड कर ून मन शाचे कुडी त प् र वे श केल् याउ पर ां त पां च म नटां भ तर ते आच् याजीवाची कार् यां पुर ापपणाा बं द कर तात म् हणल् यार ते आपकं मर णां त व् हर तात.

खं यच् याय व श श् ट अन् न पदार् थकव श श् ट जीवन साा् व वाहेर खं यच् याय पोशण घटकाचोस् त् र ोत मान प हें दुख् खचे ं अदूर दर् शीपण.
साळ् योकार् बनीसं युगां चड कर ून ए काच घटकां पूसा तयार जातात पूण तां च् यासं र चनें त आी र े णूसं र चनें त फर कअशा ल् ल् याम तां चे भौ त कआ ीर साानी कगुणधर् मां त फर क असला अशो तर े न अा् कोहॉलआ ीसाखर ए काच र साानी कघटकां पूसा कार् बन हाइड् र ोजन आ ीऑक् स जन तयार जातातहें साळ् यां कखबर असला पूण तां चोर ं ग र ुच आ ीद सा खूब वे गळोअसलाा सुकाणी ए के तर े चें बी वाधान् य अशा ल् ल् याप ं ज ् यां त दवर तात आ ी घर गुतीजनावर ां कचड कर ून फक्त ए काच तणाचे र पोसतात. तर ीलेगीत ह् याप् र ण् यां कद ल् ल् या ए काच प् र कार च् याअन् न पदार् थां तल् याम प् र थ नां चर बी जीवन साा् वां आ ीखन जं ची पुर ाय पुर वण मेळटा

खेट् याजीवन साा् वां व ध् वं सकप् र त जैव आ ीवे गवे गळ् याव खं च् याआदार म र ोगां चे र उ पचार कर प हे न र शे चे प् र योग अूसा ते न म त् त आ ीमुळव् यातर् कशास् त् र ाचे र न् ह्य तर लक् षणीय द सााी आ ीव र धाभासीम् हातीचे र अदार ल् ले असातात.

खं यच् याच कृत् रीम जीवनसत् वाम उज् यां त जळ ल् ल् यानैसर्गिक जीवनसत् वां चें अद् भुत समतोल पर तून मेळवेत कशकना खं यच् याच व खककलातून क् षयग् रस् त अवयव आणी ग् र थींद्वारे च् यासामान् य जैव ककर् यां चें न यं त् रण करपाककमेळना रां दचे कुडीं त नश् ट जल् ल् यानैसर्गिक प् र त जैव वखदां चोजागाखं यचाम प् र त जैव वखद घे वं कशकना।

जग प्रार ां तां चे फोड चर्चून बर े कर तात. तां चे स् र प आणी लाळ जं तून शकगुणधर् म असा ल् ले असतात. श जयल् ल् याखाद्यपीमन शाच् यास् र पां त मनात अशो गूणधर् मन सतात. कच् चो खाद्यपीमन मिश् वसामार् गाच् या उत्कां तल् यम भग्यर स पीस् र पां च् याए जन् साररवी गं भीर थं डीजनपाचोधोकोपयसकर ता जल् यार श जयल् लोखाद्यपीमन मिथूक आणी लाळ हां चे प् र वाह तयार कर ता पूण अजून य तोत् याच धोक् यापप् र त कार कर ू कशकना।

श जयल् लें खाद्यपाचें युग म् हळ् यार व् यसना ां चोयुग
अं धश् र ध् दा आणी स्वक् ष् म जं तू साळ् यां त चड र ाज् य कर तात

अप्र् व ल् ल् यावैज्ञानीशास् त् र ाभी वतणीव् यर् थ अं धश् र ध् दां चो गुं तागुं तीचोजाळ असा पुर ाम वैज्ञानीकर् याप ळ लक् षणीय द सानी फटानेपीआणीव र धोभासी म् हणतीचेर अवार ल् लीअसला जल् यार साळ् यां त गर जेचें आणी मुळाचें तत् व व स्मृती त पुर ून दवर लां . हें खर ें कीदर ए काकार खाद्याचें कार् यक् षमसं चालन अभ यं त् याम थार प ल् ल् याअखं ड कच् चे मालाचीए कसत कीपुर वणकर पाक आपार ीत असा ह् याप् र कर णां त मन शाच् याकार खा् यां तली THE INTEGRAL RAW MATERIALS हैं ज वी भाजीपालोपे शीआणी हेर कां यच न् ह्य.

थोड् यातं त् र कियशां नीमद् यपान कर ून अपाचोमनीसंस स् कृतामे च् या श खर ाचेर आलीकल् पना कर ता जल् यार प् र त् यक् षां त तोदुः स् वप् नाचें ए कअर् यं त अप्र म अस्वाभाव कआणी भयान कज वीत ओढून घे ता स्वार णपणान र ाजकार ण अर् थशास् त् र नैत क्ताआणी भलापकीह् यामळार मन शाच् यामनाचेर आणी भावनां चे र र ाज् य कर तात आणी तायांची कृतीत र स् कार कर पाम की व् यसना आणी व् यर् थअं धश् र ध् दां हां चेवर वी चलतात. ज णें तल् यासाळ् यां त गर जेच् योआणी मुळाच् योसास्य याव सून दद्दले दुय् यम म् ह्ण वाच् यासाक् यातुच् छ गजलीचोअस ताय कर तात आणी तां कां म् हण वाचे प् र स् न कर तात आणी मारिते अफाट वे ळ आणी साधनां वाया घालतात न र् माण कर तात

दुसमान कया र गताचे सार व् हं वून स् वत् र कन श आीन श पतळयाले.

अाल् याकळां तल् याइत त्यकार ा नीपर कीज खपीलोकां नीघे त ल् लें तळ आीकर चड घृणस्पद र ं गां नीर ं गयलां . जं य आाजर ाज् याचीसुल् र ा ह्ां त घे तात त् याच ख णाकसुंम स्कृत आीप् र बुध् द अशों मन पीदहले आले वै यक् तीकव् यसा आीमह् वकां क् षापुर म कर पा खर्चीर स्वताच् यालोकां च् यावट् ट कर्मई तल् या९ ० टक् क् यां पर सचड कर्मई जम् त कर तात. तं बखू से ोआीब गर से ोपे यां च् या कोको आीकॉफीहं चे उत् पादन कर पाकप् र ते् साम द तात हे साळी लोकां चीभलाचकीउ णीकर तात आीमाि त् यास्त् र तोंां वयल् याम मेळपीस कर ी उत् पन् नां त वाड जल् ल् याचोअभ मन बाळगतात. तशें च ए काकुटमचोसूर् खबापूय आाल् या भुर ग् यां नीउ डयल् ल् याए कपाउं डाच् यामेलम आीताचे पर सवायट म् हणल् यार तां चीभलाचकी इबाडपाच् याजड मेलम मेळयल् ल् याआाल् याल् हम ल् हम पयशां चे र खोशीजवं कशकता

वै यक् तीकजीवन सम् वां आीखम जं चीखद् याचीसुयोणीआीश फार शीकरले च उपे गी पर णामेळनात हें क तें य स्पश् ट जताकी स् वशक् त मन व् यसाच् याउ मळशीक लागून मनस्थितीची पोशाण स वय ल् हूल् हूभं यकर नमुन् याचे र वाढटात जीप् र ते् साम द ता जीवन सम् वां आीखम जं हं चोउ णाचा अशा ल् ल् याधोक् याच् याखवां जेवणां चें उत् पादन. उण् यां त उ णोव ख्यावाव खान साना तं बखू से ोआीसे ोनश ल् ली पे यां ब स्कुटां गोड पदर् थ अस्कृ र म सॉसेज डब् यां तलें अन् न धवीभाकर ी मर् जर म आीहिर वे गवे गळे धोक् याचे पदर् थ तयार कर पाचे कार खाने सातन र् माग जतात.

हे साळी आाल् याद साट् ट् याज णेच् याआार णां त तें स ध् द कर पाकये तात लोकां कसामान् य बुद् दीम न् ह्म तर श ज्यल् ल् याम्म शाकुळाकव श श् ट अशा व ध् वं सकव् यसां ा नीआीव् यर् थ अं धश् र ध् दां कलागून मर् गदर् शन कर तात. खर मर् यदीत अवडीच् यातुच् छ आीदुय् यमप् र स्नां ा चोतुसकोकर पीअंस ख् य गट ह् या स वसा ा त अस् त त् वां त अस्ता.
अशां सान त्सुं स्कृत मन शाचें मुखेलकर् तव् य अंसा कजम दर ए कावर् णनां ा तल् या व् यसां ा चे र आीअं धश् र ध् दे अड ताताडीचीआीन र् णायकर्मीहं ां त घे वप. हें ए कूच मुळाचें सान जाचे वर वी मनसिकर तलो

तणें स्वां च अंकां क् षीत आ ल् लें तें भर पूर शां ती सोंचें भलायकेन भर ल् लें दीर् घ आनी सुखीज वीत मेळोवपाक ये सा वीज ता

ठोसपुर णोम् हळ्ज् यादोळ्ळ् यां मुखार आसा क्य् चे खावपाच् याम्ध् यमां तल् यान न ा फक्त ह ें वें म् हळ्जेजीव वाट ाला पूण म् हणा सात त् र सद वपीत् यासाळ् यादुयें सां पूळा य ह ें वें स् वतक मुक् त केलाआ नी सु वतीच् याम् र णाचोतोभुतां खेतां चोभूत ह ें वें म् हळ्ज कडल् यान पुर ाणपणान पयसकेला प र ाचे च् या६१ व् यावर् सा जेन् न ा श जायल् ले खावपीकाम बं द कर ून न वृत् ती त वतात ते न् न ाम् हणा २५ वर् सां प र ाचे च् यातर णाट् याची भलायकी बळगें उ र् बाआ नी उ र् जपर त मेळ् ळ् या म् हयाने भर ह ें व द साक वर ां कामकर तां उ ण् यां त उ णीथकाची भावना जाां कनसान ा श जायल् ल् याखावपीम न शाच् याज व ताचोपुर ा काळ पर तून ज ये तली असोम् हणा पुर ा व स् वास आ

मन शान ज ये वपाखातीर खाचें आ नीखावपाखातीर ज ये वचें न् हय असें खूबदां सां गलां .

आां जेवप हें स् वतक ए कहेतून् हय तर ए काउ द् दे शाचें साधन मन पीको ग हें स द् ध कर पाचो वे ळ आयला असो लोकम् हळीदे खपळून मळार पायलदवरून ए का कामाखातीर हात जेडून दर ए का मन शाच् याव् यसनाचे र झुज पाक आ नीसाळ् याम ान् सातीखातीर नव् याआ नी सुखीज व ताचोर स् तो उ क् तोकर ूं .

ह् यापुस् तकां त चर् चाकेल् ले व शय बं द दर ां फाटल् यान चर् चाकर पाक जाय असो खाशो ले प् र स् न न् हय. ती ए कूण मन ाांसाणाचीगजाल आ नीतां चोभौ शीकपणान व चार कर चोपडटलो जाल्लाून दर े कल् याक ताच् याकुडीचोखार ोक्य् चोमाल वळखूं कमेळटलो

स् वताचीआ नीभुर ग् यां चे भलायकेचीआवड आसा ल् ल् यासाळ् यालोकां चें कर् तव् य म् हणल् यार आजावडाने न क्य् चे खावपाच् यातत् वां कव र धकर पीलोकां नीआपली ट काप् र े साक सादर कर ची असीमाणीकर प जालाून म् हणा.. तां कां योग् य जायद वपाचीसं द आनीअसो तर े न क्य् चे खावपाच् यास ध् दां ताच शी सामान् य लोकां चोसं शय पयसकर पाचीसं द.

पर श श् ट

क्य् चे खावपाचे र म् हळ्ज् यापुस् तकां चे वाचकचड कर ून म् हणाव् यक् त गतर तीन आ नीबर यल् ल् यान अर् जकर तात आ नीक्य् चे खावपाच् याखाशोल् याआहार ाचीम् हयतीव चार तात. आां क्य् चोखावपीमन शाक खाळी खातीर कसलोय खशो लोकार् यक् र मन ा

मध् यान्ह जेवणात वापरल्या जाणाऱ्या क्षुधावर्धक पदार्थांचे ज्ञान असते आणि यामुळे चांगल्या पचनास मदत होते. त्यामुळे खाद्यपदार्थांवर होणारा खर्च कमी होऊ शकतो आणि खाद्यपदार्थांच्या साठवणुकीचे प्रमाणही योग्य ठेवता येते. तसेच ते कसे साठवायचे हेदेखील ते जाणून असतात.

अर्थात तपशीलवार पाककृती तयार करणे आणि त्यांचे सादरीकरण याबाबत त्यांना खूप ज्ञान असते. वेगवेगळ्या पद्धतींनी भाज्या कापणे, त्यांचे प्रमाण ठरवणे आणि विविध प्रकारचे पदार्थ तयार करणे या सर्व गोष्टी त्यांना चांगल्या प्रकारे येतात. तसेच त्यांनी तयार केलेल्या पदार्थांची चव चांगली असावी याकडेही त्यांचे लक्ष असते.

जेवणाच्या वेळेनुसार त्यांना खाद्यपदार्थांच्या पाककृती तयार कराव्या लागतात. त्यानुसार त्यांना आवश्यक असणारे पदार्थ वापरून ते चविष्ट जेवण तयार करतात. त्यामुळे त्यांनी बनवलेल्या पदार्थांना चांगली मागणी असते.

तीच गोष्ट दुपारच्या जेवणाची. या वेळेस त्यांना हलके व पौष्टिक पदार्थ बनवावे लागतात. यासाठी ते कमी तेलकट व योग्य प्रमाणात मसाले वापरून अद्भुत पदार्थ तयार करतात. या पदार्थांमुळे आरोग्यही चांगले राहते.

जेवणाच्या दरम्यान ते सूप, सॅलड किंवा भाजलेले पदार्थ तयार करतात. बटाटा, अंडी, काकडी, टोमॅटो किंवा कोबी यांसारख्या भाज्यांचा वापर करून विविध प्रकारचे सॅलड तयार करता येतात आणि त्यातून आवश्यक पोषणमूल्ये मिळतात.

आंबट व गोड चवीचे पदार्थ तयार करण्यासाठी फळे व भाज्या स्वच्छ धुऊन कापल्या जातात. हे पदार्थ थंड करून दिले जातात. तसेच काही पदार्थांमध्ये मीठ, मिरी व लिंबाचा रस घालून त्यांची चव वाढवली जाते.

सॅलड तयार करताना ते आंबट व गोड चवींचा समतोल राखतात आणि त्यात आवश्यक ते घटक मिसळतात.

क स्सी मारि अीकाकडी टॉमॅटोआ ीकां दोस्नुीम पत्तळकाड्योकामून पाचवीम र संा ग आ ी जात्यातर ा चीपाचवीभाजीकुडकुडटत्त.

अीअां ा ती साळी ए कठां य म क्सकरू न तसूं तकच्चे ं अॉल व्हतेल ताजें ल ं बाचे र सेआ ीथोडें ताजें इार ीचें उदकघालतात. तशें च अक्र डे क शम श खजूर अीघसूं ये तात. घटकां चे सो क्षप्र माणवै यक्तीकर ुचीचे र अार्ू न असला ग मच्याद सा नी अशो स्लॅड बर्ू फळखापाकसुवद असा

हेस्लॅड तयार कर पाचीपद्दत अार म्हूणघे वन साळ्यातर ा चीं पाचवी आ ीहर वे गवे गळी भाजीपालो जशीं पालक लेट्यूस अॉबर्ज न बीटरू ट आ ीसार ेणपणाम वे गवे गळ्यार ूची त आ ीद साक्व्हड प्र मणां तस्लॅड तयार कर प शक्य अस आच्याभाजीपालोबगां नीजें क तें मेळटा पूणस्लॅडाचे गर जेचे घटकम्हळ्यार कड्डणां दळ आ ीबटर.

हेस्लॅड साळ्याम्मीसातीचोमुळ्यो अर्न जां कज्य. ग रे सुत आ ीगर बि ह्यादोंा य खत्तीर साळ्यां तपुर ात पोशाण अशा ल्लें हें पोशाण भलायकीद वपी बळगें द वपी सााधात कर क पोशकआ ीसााम अशो फायदे असा. दीर्घ आ ीन र ोगीआयुश्य मेळोपाखतीर गर जेच्यो साळ्योगजालीअसात अशें हें जेवण. साळ्यादुयें सा अह हेवखदां द वपीवखद. ह्या जेवणाचीथळीभर्ू न थोडें अस र क्तफळां वां गडा दहत्ल्याचीद साट्टीगर जभााषेपाक आ ीत्याच वे ळार तकादर ए काप्र कार च्यादुयें सा तल्यात साळ्यां तबर ीर खणद वपाक साकीच पुर ो

कां य जसी च्यासो क्षमेलाचोव चार कर ू न ग मच्याद सा नीउणे अशा ल्ल्याफळां चो तेन्नाकच्चें खापमतशें खर्चीक थार तलें अशें कां य जगां कद सा कच्चोखापीम्न शाकवर्स भर ताजें फळां सेहू न हेर क तें च खां कज्यनाअशीतां चीकल्पनाअसाहें अर्थां तच खरें न्ह्य. उदार प्र माणां त फळां घे वन व्हडलें जेवणसीपोपीलोकअसा. अशो लोकतें फळचड कर ू न खात्त्याभार ीचो फक्तए कभाा घे वन खात्त जल्यार पूणगं वच्याकच्च्यार ुपां तअर्थां तच तां कां पुर ापपणात सााधात मेळटलें . अशो तर ेन तां कां श जाल्लें जेवण च्या पे स्ट्रीआ ी हेर साळ्यातर ा चे क्षयर ोगीखापाचीं वस्तूतयार कर पाचोखर्च आ ीत्र सदोमूय वाचतले.

गं व अक्रोडां मुळं भाजीपालोअशी कां य खाणाची पदार्थां वर स्था्या साळ्याहं गामंत मेळटात आतां च्यादरंात फक्त माम् सेउ तार चढाम जाता तशें च ताजी फळां हं गामंत अरााना तां चोफायदोघे वं कमेळटा अशो तर न तुतीभर पूर अरााना आची चड करून तुतीखां क शक्तात आतिशें द्रक्ष आहिर फळां .

ग माद्याद संानीसिमीकर तीम रुखायल्ली जयत्यातरां चीं फळां थं ड उदकां त भ जेाान कथ्चोकं पटां तर्पां तरीतकरून व्ह्ड खोन अशावद घेवं कशक्तात. ह्याकं पटां त आहिकां य बदाम प स्ता अं कुरीत गं व इलायचीवाव्हॅम लाप ठोअवीघलूं कशक्तात.कथ्चो कं पटेहेग माद्याद संानीसाळ्यां त अर्थीक आत्याम वेळार साळ्यां त सुखद अन्न.

अक्रोड बदाम प स्ताआहिइझलबदामतां च्यासिमीकअत्स्थें त हेर रुखायल्ल्याफळां वां गडाभरसूा खाापावां गडाम आहितां कं दळून हेर वेगवेगळ्यार्पां नीवापरू येतात वाकथ्ची भाजीहॅचपॉट वावे गवे गळ्याकं पटां त भरसूा घेवं कशक्तात. कथ्चोखापीमन शाची साळ्यां त मन भुलोापीम ठाम म्हळ्यार अक्रोड बदामवाप स्ताचें हलवा वा गोड मंसहीत कुकूा वे लची व्हॅम लावाकेशर घलून र्चीप्रमाग माोघलून ल्हम ल्हम चौकोनीकर तात. हेहलवावे गवे गळ्यापाचव्याभाज्यां नीसाळ्यां त चडरूचीन खातात. तमालेट्यूस्थ्यापानां त घलून ए के तरचोंस डव च म्हणून खां कमेळटा ताजें ल बाम्यारोंात भरश ल्लें उदकेहें भुरग्यां कद वपाकमेळपीसाळ्यां त बरें पेय.

न माणें परतून वाचप्याकए कखूायद करून द वपगर जेचें म्हम्वायीपर स्थ तीजीवां च लक्षां त दवर चीपडटा कथ्चें खापाच्यासुवतीच्या काळां त व्यसालीलोकां कवेगवेगळे प्रकार चे अस्वस्थताम येवं कशक्तात जालागून कथ्चे अन्न पदार्थतां कं हानीकर कअसात आतिाालागून तां कं दुबळे जातात वादुयें त जातात अशीकल्पना उरू कशक्ता अार शास्त्रां तल्याखद्याच्यासाळ्याचुकीच्याआवि नशाकरीसं कल्पनां चो उगमअशाद साीआवि रोधाभासीछपां तल्याम जालोहें लक्षां त दवरचें पडटलें . देखून भायली लक्षणां केन्नाय कामअर्दवट सोडून वचपाकन म त्तजां कफाानान माण्या न कलाचीवाट पळोवपगर जेचें जाताये वपाकां य साु्तकां वाम्हाने लाूं येतात. पूण श जायल्ल्याखाां जेवणां तकेन्नाकेन्नाम कथ्चे पोशण भरसाून्यार ते पर णामखूा कळाम जां कशक्तात आप्रभावीनसूं येतात वाब ल्कुलद साात.

तां चीं अस्वस्थता म्हेहें बर`े करपीप् र त क् र याबदल्केून हेर क तें च न् ह्य आाी तां कां दाखवपयल् ल् याप् र त करन शकलानून ते साळ् यावळखूं कये वपीआाीअज्ञ त दुयें सा तल् याम मुक् त जाां कशकतले.

त् याअस्वस्थतामें तलीसाळ् यां त ट कमीअस्वस्थता म् हळ् यार अर् थां तच ताचीतळम्ळ श जयल् लें जेवण. पूण अशो पर स्थ ती तजगवपी उपाशी च् याअवेगां क सामा् य वाभलायकेन ब ् यापेशी नीन् ह्य तर क् षयरोगी न र् ुपयोगीआीन श् क् र ीय पेशीआीकुठीं त जम ल् ल् याव खं कलानून उत् तेजीत जातत हें स्वां च लक् षां तदवर चें पडटा म् हणल् यार जीव वायाघालपीरोगकलानून. देखून खर`ें म् हणल् यार ती उपाशी भावनासीसूाा आीप् र त कर कर्ूनच आीते व खर ीनाकर पकशक्तले मोलद्किनश ल् ल् या पेशीं च् याउपस्थ तीपूसुसुकामेळटले स्वक् र य पेशीचें गर जेचें पूर कतयार कर पकशक्तले आीसाळ् याअशारि् वदां खरीर ए कदां सुक् षीत कर पकशक्तले बर ीभलायकी त् या उपासक दर`े कवर सीसा म् हणल् यार आाच् यादुयें सा अाड झुजाचें जैत.

तेह्र म १९ ६३ वर् सा

हें .

दुसर ोभाग

मनशाच् याजीवाचीबां दवळ

ह् यापुस्तकां त हा व जे व शय चर् चाकर तां ते खशोले प् र स्न न् ह्य. ते प् र स्न जेए कं दर मनसापाकस्पर् श कर तत. कुठीं आा ल् ल् याआीज ये वपीसाळ् यां चे र तां चोपर णामजाा ती ड आा ल् ल् याआीजिवपीसाळ् यां चोतां चोकुसकेअसाा देखून च हा व स्वां च म् हज् याभोवेतेकवाचप् यां कसाजूं कशकनाअशाशास्त् र ीय तपशीलां नीआीपचूं कशकना अशाशब् दावळी नीम् हज् याबर पवाळीकाअड खळ घालन सतना सामा् य डे टाआीवदां चे र आधार्न म् हज् यान श् कर् शां कशक् य त तले स्वदे भारें तबर मेपयोयत् न कर तां . म् हज् या वदां त प् र योगशाळें तअपूर् णमार् गां नीमेळ ल् ल् याद सरीआीव र धाभासीडे टाच् यासंख् ये चे र वाताचे पर सवायट म् हणल् यार अशाडे टाचे र आधार तिखं यच् याम चुकीच् यागृहीतकां चे र हा व आधार्न र चनाहा व जे पुर मेस्वर कर तां ते सैसमाचे अखं ड ने मआीमुळाम् याम मेळ ल् ले अशो सामा् य न श् कर् श

हें नाव

अगाभव आणीजाचोदर संवसाचाच्यादर एकाकोनशांा तलोव्यक्तीसकूजमपणाम स्वताचांा चणीआणी तपाूंस कशक्ता

प्रत्यक्षांा तक्व्चे स्कापाचीसं कल्पनाइतलीसोपीआसकीत चोसाां शदोन स्द्या वाक्यांा नीकरू येता मनशाच्याकुडोच्यान र्मत्यम ताचे अरूपक्व्चे मलूय तयार केल्यात पूणआतोते क्व्चे मानपुरामपणाम कुडी तपायतात तांूं तघुसपाओी दळकर नसाना म्मसि जीन खंयच्याचा दुयें सकबळीपडनसानाआलें पुरम अशुश्य पुरम करतलो

त्यादोन वाक्यांा चोखरोअर्थसमजून घेवपकआणीतयागर जेचोव चार आणीच तन करपाइतलीस्पश्टनदर अशा ल्ल्याखंयच्याम मनशकआच्याम्मशाचीपोशणपद्दत खंयचे दुख्खचीस्थ तीआसाहें सकूजमपणाम कळटातशें च फटल्याशें कड्यांा तल्याम मनशाच्याराेांा अडझुजमाच्याम्मळार मनशांा नीचुकीचे आणीधोक्याचे अशे सानांा चोआधार घेतलाआणी ताचे भायर त्यासाळ्यासानांा चोखरोचरोांा च्यामुळच्याकारणांा कडेन साकोउणोसं बं दआसाहें तयात तलें च सेपें पणाम द साहें .

वर्सां बारीकसाोन अभ्यासकरून आणीमुळचोवैयक्तीकआगाभव घेतल्याउपरांा तआजचें व सैमीकपोशणपद्दतमनशाकुळकसाळ्यातरांा च्यादुयें सां तल्याम मुक्तकरताच पूणदर एका मनशाकशांा ती सुखआणीसेभीन भर ल्लें अद्भुतलांा बअशुश्यद ताांूं तदुबाना.

आच्याम्मशाचें ज वीतएकभयामकदु: स्वप्न आण तपाम व्यसा आणी दुश्टपणांा चोभुतांा खेतांा चोखरें च मनशाच्यासाळ्यादुश्टपणांा चें पुरमपणाम वर्णन करपाखातीर ताच्याखापाच्योचुकीच्योसंवयीसा स्तरपणाम मेजपाखातीर ताच्या श श्टाचारांा तल्यादुश्टभ्रश्टाचारक्रम न टांा नीनदर मारपाखातीर आणीन मागें एक करून दखोवपाखातीर हजारांा नीखंडभरपगर जेचें आसालें एकत्यावयटांा अडझुजमाचे वेगवेगळे चुकीचे सान. पूणआचे मुखार साळ्यांा तमुखेलसाहासयाम्हळ्यार दर एकामनशाकरोा कशे जल्मक येतात आणीते दुयें सएकदांा खातीर नाकरपाचीआमूलाग्र पद्दतखंयचीहें स्पश्टपणाम कळप.

पयले खातीर आचोजीन कसोआसाहें जगून घेवप गर जेचें बांाद ल्लें आणीपोशणम्हणल्यार क तें .

आपकां खबर असातशें आपच् याग् र हावे र ज वीत पयलेच खेपे ए ककोश कीय जीवां च् या र ुपां त द सुत्रा आयलें . उ पर ां त त् यावै यक् तीकए ककोश कीय प ं डां नीए कठां य सहकार ् य कर ून वे गवे गळे गट तयार जाले आनीबहुकोश कीय जीव न र ् माण जाले . कां य पे शीं चो सुव वे चो सहकार का ळम् र माण इतलोव कसीत जाताकीजायत् याकोटीकोटीपे शीं चोजीव जल् मा कये ता

दर ` कवै यक् तीककोश काहीस् वतःकए कजट लजीव असता पूण अशी जीवां चीउ दर गतीची वे गवे गळी अवस् थां असतात. साळ् यां त अप मए ककोश कीय जीव साळ् यां त मुळावे सं र चने चे अनीबाअश ल् ले जे उ दकां त करतल् यात उ द् दे शाबगर भी वतले . अन ् न सोद् ध खाप पचप आनीस् वतःकदीस भा कर पाचे सादे प् र क् र ये न गुणाकार कर पहें तां चें ए कूच काम अश ल् लें .

तां कां तां चे मुळावे पचन अवयव अश ल् ले आनीते कळ वतात सोल् हल ल् हव कसीत जातात. उ पर ां तच् याव कसत् यापां वड् यार त् योपे शीए कठां य ये वन बहुकोश कीय जीव तयार जातात. म् हणल् यार व र क् त व् यक् तीपदाचें आयलें उ द् द श् ट ज वीत सोडून ते सहकार ् याच् या ज व तां त वतात जं य दर ` ककोश के कसुळीक कार ् याखाळी च् याए कत् र ीत पद् दती त कर पाचें खाशेलें कार ् य असता

अप मम्न शाच् याव् यक् त वदीज व ताचीतुळाकर ात ताचे पयली आयच् याव् हडल् यार श् ट् र ां च् यासहकारीज व ताकडे न जं य वे गवे गळे लोक ए कठां य कामकर तात थं य सा कें लेगीत उ लोवां कमेळटलें . पूण आयच् याआयच् या प् र गत साजां त लेगीत आयच् याअप मकळां तल् याआकशीपूर ् वजं चीयाद कर ून द वपी न रुपयोगी मूर ् ख पर जीवीआनीगुन ् यां वकारीपत् र ां मेळूं ये तात. तर ीलेगीत अशे प् र णी असामान ् य प् र त भाआनीप् र त भाशालीमन शां वां गडाअदवें अदवें र ावतात.

मन शाचे कुडीचें य तशें च जं य न रुपयोगी पर जीवीपे शीउ दर गतीच् याचड प् र गत पां वड् यार अस् यं त उ पे गीपे शी वां गडाआयलें सुसात असत त् व चलूदवर तात. मन शाचे कुडीक त् योवे गवे गळ् योसं घटना आनीअसुथापन असतात तां कां ग् र ं थी अवयव यं त् र णाअदी नां वां द तात. ते अवयव आनीयं त् र णाव श श् ट पे शीं च् याव श श् ट गटां च् या ए काच वे ळार केल् ल् यायत् नां कलागून आयली कामां कर तात. ह योखाशेल् योपे शी खाशेल् यायं त् र ां च् याआदार ात आयली खाशेली कामां कर नात हें लक् षां त घे वपमनारें जाका असा आनी..

भायर बांद ल्ली उपकरणां बगर तांतूं तल्यादरेकाचें स्वताचें रुपांतर ताच्या पुरायर चणुकें तल्यम एकअत्यं तगुं तागुं तीच्याकार खम्यां तजता

अशे तरेन मूत्रप ड तयार करपीपेशी कखशेली न चरोआनीगळणीउपकरणां मेळटत जं कां लागून ती रगतां तल्यम वेगळी जातत आनीमुतावां गडाजीवकत कार कअशुध्दी आनीव खारीपदार्थ भायर काडटत ग्रंथी च्योपेशीकोश केभ तरल्याद्रवां तल्यम गरजेचोकच्चोमाल घेवन जायोकच्चोमालश जायल्ल्याअन्न पदार्थां तकां यचना घेवन तां कां हार्मोनां तरुपांतर करून कुडींतपावयतत स्नायू च्यापेशी नीखशेलीअकुंचन शक्त आसा जकालागून तां कां कुडीची हालचाली करपाकआनीजड यांत्र ककामकरपाकमेळटा न मणें तंत्र काकोश कां कगजं च्यातं तूं तल्यम शक्तमेळटा जावे वरवी मेंदवाच्योअस्त् ापुराय कुडींतपावतत. देखून मनशाचीकूड तयार करपीदर एक पेशीम्हळ्यार ख ळे कें स हकां स्नायू आनीग्रंथीहं च्यापेशी तल्यम सुसू जावन मेंदवाच्यापेशी मेरेनच्याशे ज ्यां पर सवेगळ्याए काखशेल्यार चणुकेचोएक गुं तागुं तीचोकार खानो

न : संशय पुराय असल्यार खूब मनारें जाकअसालें कोश कां चीर चणूकआनीतातूं तजापीसाळ्याकार्यावळी चें आनीप्रक्र यां चें स्वरूप हं चेव शी ग न्यम. पूणखं यच्याय चमत्कार म मनीसकोश कां च्यासाळ्या ल पल्ल्यागुपीतां तआनीतां च्याव गड व गड कार्यां तभ तर सूं कशक्ताजल्यार लेगीत तां चें वर्णन करपाकफक्त हजारां नीन्हय तर लाखं नीखंड भर पगरजेचें असालें जल्यार आनकां दरेकल्यापकए कडझ्न ज वीत जाय पडटले बरयल्ल्यासाळ्या गजाली चोफक्तए कल्हासेनदर मेळावप.

कां य अभ मन बाळगपीडींगमार पीलेकां च्याद खाटीदाच्यां उरफाटें मनीस ह्यासाळ्यागजाली व शी खर्ें च साकीउणीम्हणतीअसा अभ्यांस तल्यादर एकाप्रगती प्रमाणतकाचडांतचड खत्रीजा कजय अशा ल्लीकीतकजें ग न्यम मेळवं कमेळ्ळें तें अजून य ताचे काडल्यम ल पलां ताचोए कअं तभा. तरीलेगीत थोड्या तंत्र कियशां नीमद्यपम करून आचोमनीसशास्त्रीय पर पूर्णतेच्याश खरावेर आली कल्पनाकरताआनीकसलीच परवानगीवाअडमेळी नसतनातोत्याचमत्कारां च्याचमत्कारक म्हळ्यार मनशाच्याजीवकइत्सेप्रमाणघुसपागी दळकरताखरें म्हणल्यार तोइतलो भोळें पणम अभ मनीआसाकीसाळ्यां तभयम कां च्यामध्यमां तल्यम

युक् तीवाद कर ताआनीतांचे पर सचड भयानकव खं नीतोत् याजीवांा तजेव कर द सुा
आल् यास तांचे र उपाय कहाडपाखंडी र न रशाप शें प् र योग कर ता कारणखर ें च अांा मेर ेन
EXPERIMENTS EXPERIMENTS आनीSTILL MORE EXPERIMENTS हां णी
कां यच जानं कना तशें च ते प् र योग तोफक्तगर ीबसंर क् षण नशा ल् ल् याजनावर ां चे र
न् हय तर स्वतःच् याआंगाचे र आल् याप् र य भुरग् यां चे र साळ् या
मनस्थितीचे र ूय कर ता तमाआलें ध् येय साध् य कर पाचे हेर कसलेच साधान द साास.

पूण आपीरुखंा च ए कअखं डीत तथ् य नदर ेकदवर ूं कजम सख़ार णघड् याळ्याच् याकमानी
योग् य म् हणतीन शा ल् ल् याम्मन शाम हाच् यासारख् याचुकीच् याहातचली नीपुर ाम यं त् र णा
अव् यवस्थ तां तउडोनपाच् याभं यान तीदुर ुस्तकर पाचे ें केन् नाच हांा तघेवचे ें न् हय.
आच् याशास्त् र ज् ां नीमन शाच् याजीवाचे र केल् ल् याप् र योगांा चीतुळाकां य
दीसए काकर खन् यां तकमकर ून ताची यं त् र ां मोडून पर तून ए कठां य कर पाचोयत् न कर पी
कमाार ाच् यान र र् थककृतीकडे न कर ूं ये ता

तीव् र दुये ें सामा् याबाबती तबर े कर पीरुखंा च ैस्मअसास पूण...
वरुखंा चोपर णामकार कत्ताचे कलाून बर े जावप अशें म् हण् टल जल् यार वरुखंा चोथेट
पर णामम् हणून दुये ें सघालकमार् ग घे ताअशाअंस ख् य प् र संगां नीमर णरुखंा च दुये ें साम् या
ैसमीकमार् गकलाून जाअशें मानतास. दीर् घकाळचलपीदुये ें सा तवरुखंा नेमाप् र माण हेस्थ ती
वाढ यतास आनीजीवाकबदाहाडटास हाचे र भर द वचोपडटा

मारीर मन शाम आले अवयव अव यमीतपणास कामकर पकलातास तेन् नाक तें
कर चे ें पडटा मन शाच् याजीवाच् यासाळ् यातपशीलां चीवळखजाशीअभ यं त् यकआल् या
कार खन् याच् यासाळ् यावे गवे गळ् याघटकां च् यातपशीलां ची न माग् यास्क् र ू
मेर ेन वळखलातशीच संवस्था तकोणूय असाकाय Ofcourse न् हय. हां वें वयर
सां ग ल् ले प् र माण खं यचे य यं त् र णेचीदुर ुस्तीफक्तत् यातज् ाचे र सोपयतले जाता
द ल् ल् यायं त् र ाचे साळे भाा वे गळे कर ून पर तून ए कठां य कर पाचीकुशळटाय आनीतां क
असा पूण मनासिस्वतःच् याकुडीच् याबाबती तहें ध् येय साध् य कर पकक तलोपयसअसा

मारीर मन शाम पर स्थ ती तक तें कर चे ें पडटलें ताणें हात जोडून आल् या
नश बाच् याचं चलमन मार् ज नकर ाजीमोद वचोपडटलोकाय ताणें आलोर ाज नमोद वचोपडटलो

न व् याव खं चोसात अम श् कार कर ून आ ीतां चे वां गडाकेल् ल् याप शें प् र योगां नी आत् तीतक्लेकहप ए कून ना आ ीदुस ेप. दुदै वान ए कतत् काळ आ ीसुार सेीपद् दत अस जचे वर वी मनीसिाळ् यादुये ं सा तल् यान मुक् त जांकशकता

अभ यं तोजेन् ना कार खा ोबां दता तेन् ना गण ताच् या अदार न गणने वर वी तोत् या कार खा न् यकगर जेच् यासाळ् याक्च् चे मलचोदर् जेआ ीप् र माण तशें च ताच् यायं त् र णेच् यासं चलन आ ीदे खर े खेीर क तलीजतन ाघे वचीपडटाहें थार ामता उ पर ं ा ततोद ल् ल् या कार खा न् याच् या कार् यक् षमअुश् याचीलीद ता पूण ताचीसुाेण् योकाळजीूर् वकपाळ् ळ् यात.

पशेाण म् हणल् यार क तें

जशें दर े कअभ यं तोसा स् तर गणना कर ून स् पश् ट कर ता ताणें तयार केल् ल् या कार खा न् यकगर जेचोक्च् चोमाल दे खून साळ् यां त अचूक गणने च् या अदार न अद् भुत सैमान मन शासात साळ् याजना र ं ा कगर जेचोक्च् चोमाल तयार केला

जेन् ना आक ं सार ण कार खा ोबां दपाचीइत् सा अस ातेन् नासाळ् यां त पयली अीयो ् य इमार त उ बार तात मारि ततूं त गर जेची साळी यं त् र ं ा आ ीडान मेदवर तात आ ीन माणें कार खा ो उ त् पदन सुर ू जाचें म् हणून ताकगर जेचें इं धन द तात आ ीक्च् चोमाल ह चोअपाा जता अां मन शाच् याजीाचीबां दाळ अस् यं त गुं तागुं तीचीआ ल् ल् यान त चोक्च् चोमाल त् या प् र माण गुं तागुं तीचोअूसा ततूं त अंस ख् य पदार् थ असात.

सैमान त् याद शे न अद् भूत प् र माणां त कामकेलां . पयल् या सुात ेर कोश कां च् या सह् यासं र चने खीर ताणें सबीबां दकाम सह त् य तयार केल् या जीकोश कां च् या प् र कार प् र माण वे गवे गळीअस अशे तर े न कें सा च् यापे शी नीए कासशे ल् याप् र कार च् या बां दकाम सह त् याचीगर जअस ख ळ् यां च् योपे शीदुस े तर े च् यो स् नायू ग् र ं थी तं त् र कां आ ीहिर पे शींह चे व शी य तशें च. पूण अशे सह े र चणुकेच् योपे शी अजून कां यच उ पे गीपडनात अां ततूं तल् यादर े कक ताच् यासशे ल् याकार् यकअुर ूप अशी यो ् य उ पकर णां द वची पडटात जचे खीर आ कबां दकाम सह त् याचीगर ज असा अं त म

त् यापेशी कउ र् जेचीपुर वण कर प आी ग् र ं थी च् याउ त् पादककार् यक्षमतेस
गर जेचोकच् चो माल द वप गर जेचे ं असला

सैस आल् याअं र तप् र योजन मती साळी ए कठां य केल् यां त
सह त् य तां चीसं ख् याहजार ां नीमिर ेन पानता त् यादर ए कापदार् थाचे ं ने मके प् र माण
असला अशे तर ेन ए काप् र कार च् यापदार् थां तल् यान आकं हजार ग् र म दुस ् याप् र कार च् या
फक्तए कग् र म ग् र माच् याहजार वां टे इतल् याउ ण् यातृतीयां शाचीगर जअसूा ये ता साळ् या
कार खान् यां तत्ये ऑपर ेट व् हने मअसतती पदार् थां स्थंा च कोश कां च् यात्यां त
पूर ् वन र ् धार ीतप् र माणां तअसला गर जेचे ं . खास करून तसूं तलोखं यचाघ ए कूण सं ग् र हां त
गै र हजर असलान् हय हाीखशेली जात्तन म घे वचीपडटा

व द् वान आी सद्य ो ग र ेस् त आी गर ीब असोदर ेकमनीसस् वताच् याकुडीयो ए केमेव धार क
आी भ तर ल् याअं कशगं गे च् यात् याचमत् कार ीकसं वसा कजनसतादर अस ल् लोए केमेव
द ग् दर ् शक

ह् याधर ् तर ेचे र अस ल् ले साळे जीव पालूस ...
ए कमुं गूसवाहन् तीकए कच मणी त् याए कत् र ीतसं ग् र हाीवळखकरून ताचो
पुर ाम उ पे ग आल् यापेशीणगर जे खामीर कर तात.

व र धिभसम् हणल् यार सं स् कृतापे चोउ दय जले उ पर ां त सान ए कलोच मनसि पुर ाम
व् यापकसं वसा ां तलोए कलोच असवाद म् हूण आल् याइं द् र यां कसुदीघे तल् याआीस् वताच् या
ब ् यापणाखामीर अत् यावश् यकअस ल् ल् याच पदार् थां च् याए कत् मतेचे र पुर ापणान
नदर मार ल् या दे खूनच तोआल् याप् र योगशाळां नीआीसं शोधन कार् यशाळां नीदीसर नश् र म
कर ता साळ् यातर ां चीं चां चण् योआीप् र योग कर ता ए कए ककरून तत् सपदार् थसोडून
काडटा आल् याकार खान् यां ततीं बे गीन तयार कर ता तां कां व च त् र नां वां तयार
कर ता ती पे टीआीबाटल् यां नीभर ता आीलोकां नीतां कां ग ळून उ पशीर ाचे न् हय
म् हणून तां कां सं वसा भर श ं पडटा आीह् यासाळ् यां कते व ज् म म् हणटात.

ते क तें कर तात हाीजणव काम नसनाशास् त् र ज् ां नीपावलघलां
सैसाकअसनदर करून र ं गणाव् यसां नीकुड् डे जल् ले त् यादादल् यां कलाखं नीआी
लाखं नीवर् सां नीआीसाळ् यां तअचूकगणने न आचीआय धर् तर ेन त च् या
प् र ॉव् ह डन् सां त ए कठां य हाडून वनस् पती नीकें द् र ीतजान साळें भरून
दवर लां हें पळोवं कमेळना

संवसत्रांतते साके पोशकघटकजेतां कां अतां च वळखुप्रकलाल्यात एकएककरून.

संवसत्रांतले साळे ज वे जीवसान अयाल्यात
सामन पूर्वज पूणकळम्रमातां णीवेगवेगळी उत्क्रांतीद काआणायाल्यात.
मनसिआहिर प्रण्यांमदलोशरीररचनेचोआरीशार रकिफरकमुळम्यात खूबल्हात असा

मनशाभशेन त्याजनावरांक्य कळीज फुफ्फुस यकृत मूत्रप ंड रगत
हृदां में दूअवीअसास. तांच्याअग्यवांकमनशाच्याअग्यवांकजय तशेच पोशकघटकमातात.
संशोधन जीवशास्त्रज्ञ म केल्लीसाळ्यांतव्हलीचूकम्हळ्यार अशासाम्य
तथ्यांचेर आडिटाचेर अपारून रमाचे परसपुरापणाम दुय्यम तुच्छआव रधाभासि
सासयांच्याचवकशेचेर चडवेळआयत्न वयाघालप जकालातून ताणें आलो
में दूबंदकेलाआमन घुसपलां जरों ताच्याहांत असाआमुळम्यात मुळम्या
प्रयोगांतल्यात मेळ ल्ल्यापर णामंचेर आलें ग न्यात अपरीतकरप.

रमांतल्याझाडावयल्यात क्षुद्र पान कडटनाप्रणीत्या साके
पानाचोसेवन करून आल्याजीवाच्योसाळ्योगर जेभायताहें अीलक्षांतघेवं कजय. त्या
एकच पानांतसैमान त्याप्रण्याच्याआंगांतनवीपेशीतयार कर पाकगर जेचे ते साळे
पदार्थएकठांयकेल्यात त्यापेशीं कवेगळेपणहप तांकां पोशाणद वपआ
तांकां उर्जद वपआन मागें ग्रंथी खरी गरजेचोकच्चोमालमेळोप.

थोडयाच उतरांनीत्यापानांतपुरा सातोलअस ल्लोकच्चोमाल असा
प्रणीजीव तें पान हें जनावर कयोग्य NUTRIMENT.

कच्च्याभाजये च्योसाळ्योजतीमुळम्यात ... तेच घटक

त्यापानाभायर खापकमेळनश ल्ल्यावयल्याजनावर कम्हयने वावरसां त्याएका
प्रकार च्याअन्न पदार्थाचेर जापाचें बंधन पडलें जाल्यार ताच्याजीवाकत्याखरी
जीवनसत्त्वांवाहेर पोशकघटकांचोकसलोच उणाव द सानोनातूंतफर कपडनाजर

झाडाच्या पानाच्या जाड्या ताच्यातल्यां तहेर कां य वनस्पत असतात.
म्हत्वाचें म्हणल्यार तोजें अन्न खातातें सैमीक आनी अखंड असता.

घोड्यावागढवामुखार चरायचें एक मात दवर तनाते केन्नाच प्रथ नां वा जीवनसत्वां चें प्रमाण जनावरांक अपुरें जाल्यार ताका अशेंच चारा करत नात जरी मनशा सारकेच जनावरां क्य गरज आसा आनी पुरायपणान खावर असलें तरी दरेकतरेची जीवनसत्वां खन जं आनी हेर पोशक घटक.

हजारां नी वेगवेगळ्या प्रकारच्या जनावरां च्यातल्यां तअशा ल्ल्या खाणां जेवणाची न वड इतलीमर्यादीत आसा की तां कां क तें खावपाक आवडटलें तें वें चून काडपाची संद केन्नाच मेळना हें सावळ्यां कस्पश्टपणान द साता तां च्याल्याशी च्याशे जरां त मेळपी थोड्याच प्रकारच्या सामान्य खाणां जेवणां चेर जापाचें तां कां बंधन असता.

तरीलेगीत तां चे मदी एव्ह टम नोस सवाहेर खं यचोय पोशण उणावाचो एक कूय केस आनकां मेळूं कना.

त्याजनावरां नीखावपाचे पदार्थ घेतल्यार ...
जीवशास्त्रज्ञां च्याप्रयोगशाळां नी तपूं तल्यादरेका प्रयोगशाळें त तां कां वेगवेगळ्या गुणधर्म आनी प्रमाणां तले ज्यते पदार्थ मेळटले. मारिर ते सांगतले की एका वशिश्ट वनस्पतीत इतलें प्रथन इतलें चरबी आनी इतलें एक वादुसरें जीवनसत्व असता अशें तरेन दर एका प्लांटां तते कां य घटकां चीगणना करतले जे तां कां सोडून काडपाक येसवीजल्यात आनी तां चे प्रमाण एक एक करून काळजीपूर्वक थारायतले. गरेस्त फळां तलेगीत तां कां सोडून काडपाक येसमेळल्ल्या घटकां चो आंकडो खरपणान मर्यादीत केला प्रत्यक्षां तत्यादर एका खाणां जेवणां त फक्त तां कां मेळपीडझन भर घटकां चो आस्पाव जाता हें हाचे वयल्यान सध्द जायना बगर सैमाच्या प्रयोगशाळें त एकठां य येवन द ल्ल्या भाजीपाल्याच्या कुडीक जल्मद वपीते साळे घटक गुणात्मक आनी परमाणात्मकन दरेन थारावपाक तां चीतंत्रीक कुशळटाय आनी साधनां साकी अपुर्ण असता हाचो संसकेत.

ताचो अर्थ वशिश्ट खाणां जेवणां त तां कां फक्त त्याथोड्याच प्रकारच्या घटकांचो सोद घेवं क मेळ्ळा उर ल्ले तां चे कडल्यान लपून उरल्यात.

तचें मुख्खेलकारण म्हळ्यार सेहून कडल्ले पदार्थ

जीवशास्त्रज्ञानी बरयल्ले त्याभाजये चे मुखेल घटक न्हय पूण ते वेगवेगळ्याभाज्यांनीवेगवेगळ्यारुपांत दसतीसंयुग. जनावरांच्याकुडींतप्रवेश करतनातीं संयुगां मेडून परतून संश्लेशण करतात आनीहे प्रक्रयेंत जीवाच्यागरजेप्रमाण नवे संयुग तयार जातात.

जनावरांनी खल्ली साळी भाजीपालो
त्याच मुळाव्याघटकांचो अभ्यास जाता

मुळाव्यान साळ्याभाज्यांनीपदार्थांचे तीन मुखेल वर्ग आसात. तातूंतलें एक उदक जें आमकां साळ्यांकवळखिचें. आनीउदकाबगर जापूं कशकनातहें आमकां खबर आसा आनीआमकां खबर आसा ल्लोसाळ्यांतशुध्द आनी सुरक्षीत उदकाचोस्त्रोत म्हणल्यार फळां आनीभाजीपालोतूंतमेळटाहें आमकां बरेंच यादआसूं येता फुडें रफजयेता भाजीपाल्याच्याकुडींचीचौकटीतयार करपीपदार्थ ह्यो तांकां रूप आनीघट्टपण दता. रफजमेडून जनावरांच्याअवयवांत अभ्यासना तोव खच्यारुपांतकुडींतल्यान भायर कडटात. पूण तोजनावरांच्याअन्नांतलोएक गरजेचो घटक. जर रूफॅजन सलो आनीजनावरान खल्लें अन्न पुराय पणान मेडून अत्मसात जालें जाल्यार आंतकड्यांनीभायर कडपाक कांयच नासलें आनीकाळाप्रमाणती कुस्कुस्ता उदकतली . तरीलेगीत व च त्र म्हणल्यार जाते लोक इतले अदूर दर्शी आसात कीखर खरीत पदार्थ आचना अशें मानून ते मुद्दामतें आपल्याखणां जेवणांतल्यान कडटात जावो पर णाम म्हळ्यार लागी लागीं साळ्याम्हणसीको बडबड जाता म्हणल्यार अन्नांत खर खरीत पदार्थ नासाहें बडबड जावपाचें मुखेल कारण. पूण चर्चाजनपीव शयाचेर परतये वपाक फळां आनीभाजीपाल्यांतल्यातीन वर्गांतलोन म्हणो वर्ग म्हळ्यार पोशणसुवता जें जीव पुराय पणान पचता आनीअत्मसात करता

वगड वगड भाज्यांमदीं गरजेचो फरकत्यातीन वर्गांतल्यापदार्थांच्यासापेक्षप्रमाणांतल्या फरकांकलागून नरमाण जातात.
अशे तरेन सामान्यतण आनीफळां मदलोमुखेल फरक म्हळ्यार भाल्यातणांत खर खरीत द्रव्य चड आसा जाल्यार फळांत फक्त मध्यम प्रमाणांत खर खरीत पदार्थ आसा तातूंत भरपूर प्रमाणांत सांद्रीत पोशकतत्वां आनीफळांतल्या प्रमाणांत उदक आसा चीखशो लीर चणूक आशा ल्ल्यान

तां चे पचन अवयव आणि तां चीरूम नेशन शक्त चतुष्पद प्राणीतण कुरणातूला दळपाक
तयां त उण्याप्रमाणां तश पड ल्ले पोषण कडपाक आणि उर ल्लें आल्या
आंगां तल्यम भायर कडपाक सक्षम असतात. अशे तरेन कां य जनावरां सूक्यागवतां तल्यम
वातणापूसून पोषण मेळोवपाक ये सूवीजनात उं ट वाळवं टीथ सून आणि गाढव साळ्यां त खर खरीत
तणाचेर ज वीत सां बाळपाक सक्षम असता

ह्याचे वयल्यम अभ्यासांतल्यान वचोन श्कर्शकडूं कशक्तात कीसाळ्याभाज्यां नी
प्राणीजीत गोवीन दवर पायखीर गर जेचे पोशकतत्व असतात फक्त कां य भाज्यां नी
ती श पड ल्ल्यारुपां तद सतात कां य भाज्यां नीती चड सां द्रीत असतात. सैमीक खणां
जेवणां त अक्रोड बदाम कड्डणां दाळ बटाट गाजर केळी द्राक्ष आणि हेर
साळी फळां चड पोशक असतात ताचे उपरां त हेर मुळां जडीबूटी आणि पाचवी फळां
येतात म्हणजेच मनशात हेर जनावरां च्याती डतल्यम कडून घेत ल्ली आणि स्वताची
खावपाची वस्तूच. तरीलेगीत कच्चोखावपाचोप्रसन जेन्नाजेन्नाचर्चे खातीर येतातेन्ना
ताचे मनीसिन र्लज्जणाम जाद ता श जाल्लें जेवण नसतना हां व
स्वतकक्शों पोसां ताचे पर सचड लज्जूसपद उलोवपसं वसां त मेळना पूण
दुर्दैवाम मडें खावपाच्याव्यसाम मनीसानीकइतलें कुड्डें केलां कीखरें म्हणल्यार तें
भोवसं ख्य लोकां चोखदचोप्र त सद. गर जेचोअणभव नाशा ल्ल्यां कते पदार्थक तले
ग रें सत आणि पोशक असता आणि आवीद सपाट्ट्योगर जेभायोवपाक क तले उणे प्रमाणां त जाय हाची
जाणव काम कर पाचीसूथ तीना म्हज्यार बाबती तम्हाकसूत्याचेर पायपाक वर्सा लागाली .
पूण हाचेर हां व फुडें चड उलयतां .

झाडाच्यफळां त जे पोशकघटकसां द्र असूथें त मेळटात ते ताच्यापानां सून आणि
फां ट्यां नीय उण्याप्रमाणां तश पड ल्ले मेळटात. ज र फकत कोवळ्ह प्राणीझाडपानां
खावन आलें पोशण कर ता झाडाचील्हान कळीदुस्याझाडाचेर कलम केल्यार तयां तल्यम फां टे
भायर सतात आणि न मणें ताच्या अनुरूप फळ मेळटात.

द ल्ल्याफळाच्यान र्म तीखातीर गर जेचे अशा ल्ले साळे मुळाचे घटककळी त
असतात ह्योताचे वयल्यम स्पश्ट सं केत मेळटा

अशां ते मुळाचे घटकखं यचे ते अणू असता तां कां र सायनीकनदरेन साळ्यां तल्हान
अन भाज्य कण मानूं येता

रसायानिकबदलांतवां टोघेवं कशक्ताअशाघटकांचोआनीसाधरणपणाम वेगळोअसूत त्व व्हरूं कशक्ताअशाघटकांचे वासंयुगाचे साळ्यांतल्हम कणअशा ल्लेर`णू. साळ्याखापाच्या वनस्पती नीचड करून सा केच घटकअसातात जं कां वेगवेगळ्याप्रमाणांतआनीवेवस्थेकलातून वेगवेगळी संयुगां तयार जातात तां चें रूप रं गआनीर्‌ुच एक्मेकां परस वेगवेगळे असातात. तेभायर लवं गआनीमें ढरां सा केच असातात. में ढराच्यापोटांतभ तर सातकच लवं गाचीर`णूंसरचनाबदलून में ढर जाता

फळआनीमांसिहंचे मद्दी अशेच पत्रवेव्हर असा

साळें भाजीपालोआनीजानावरांचें ज वीतहें एकसारखेचें अश्म प्रदमा सोडून हेरक तें चन्ह्य आनीअणूं चें पर भ्रमण. हें गाच व्हडलें अद्भुतआनीसिमस्वतकदाखयता आनीप नाच्या तकले परसव्हडलें नशा ल्लें एकम नटाचें कणजानमीतउडयतात. थोड्याउपरांततो ल्हलूल्हलू अंकुरता मारि फांटे आनीपानां भायर कडटाआनीवेळार फळां द ताउपरांत ताचोबदलगाय घोडोवामानसिजताआनीतोकां य कळह्यासं वसांतभो वताआनीमारि आले अणू धर्‌तर`चेर परतकरता थं युस्‌याच्याउजाडाच्याज वीतकरपीप्रभावखलातेच अणू नव्यान ज वे जातात ताचूं तनवे ज वीतउस्वासघेतात आनीतां कां परतएकफावट त्याच वनस्पतआनीप्रण्यां नीर्‌ुपांतरीतकरतात परतपरतसृश्टीचे अव्ययचक्र चलूदवरतात.

पूणतातूं तल्यान ज व्याजीवाकजल्ममेळचोम्हूगभाजीपाल्याचीकूड पुरश आनी ज वीअूस कजय. तशें च अन्न पदार्थफक्त ज येवपम्हगल्यार कां यच पुरोजयना भाजीपाल्याचें पर पूर्णपोशण ACTIVE अूस कजय आनीDORMANT न्ह्य.

प ं ज ्यां तल्यासुखान्यां कसाधान नाहें लां बअणभवां तल्यान आमकां द सूना अयलां फक्तसुकी ब यो तां च्यासुक्याब यां वां गडाते कां य ताजें जेवणूय मातात. त्याब यां ची खशोलीजतावाताजें अन्न चड म्हत्वाचें ना ब योवाकड्डणहें चीखशोलीजतावें चून तामा खं यच्याय प्रकार च्याताज्याफळां च्याभाज्येचें पूरकअहार द वन पर पूर्णपोशण मेळूं कशक्ता

हेंगजाल आमकां म्हत्वाचोन श्कर्शकडटाकीसाळ्यांतपर पूर्णअन्न पदार्थमात्शें सुकल्याउपरांतपर पूर्णजापाचें बं द जाता मारि

ओव्हन   र ा दचे कुडी तल्यात आगर्जनाकर पीमोर्शी ा च्याजबड्यां तल्यात भायर सपीपदार्थ अनीपोशाणम्हणून कशो ममं   ये तात

तरीलेगीतग   मच्याकंा यम्हान्यां तजमार ा कताजें   अन्नधान्य मेळना जल्यार तां कां   व्हडलें   लुकसाण जायना
कार णवसं त ऋतूं त आग   मच्याद   सा नीसाळोंसमपरतून ज   वोजता ते न्नाते उणाप भरून काडटात. सैमम तां कां   त्याज   णे पद्दतीचीसाय केल्या सुनी   ब   यो   कड्डणां आदीदाळहे खर ें   च ज   वे अन्न पदार्थ असात   पूणते जड आसुप्तअस्थें   तअसात. सुदैवान तां कां उदकां तभ   जोन एकदोन दीसथं   ड हूनें   तदवरून स्वजपणान जागृत करूं   ये ता   स्कार   य करूं   ये ता आपर   पूर्णपोशणां तरुपां तरीत करूं   ये ता देखून फकत अं कुरीत   स्कार ीप कड्डणां चोसेवन करून मनशाकवर्सम्यासाळ्याहं गमां त आधर्तर ेच्या
दर एकाकोशां तपर   पूर्णपोशाण मेळपाचीसं द मेळटा उपर ां तउर   ल्ल्याहजार ां नीताजे आर्ुचीकखणां जेवणां चोउपेग करून ताच्याअपार ां त व   व   धताप हडपाक आज   वीत आजय सुखद कर पाक शकता

ज   वीत म्हळ्यार उर्ज& द्रव्याचीसं घटना जेन्नाआयं   त्र तयार कर पाची इत्साअसाते न्ना आब्लूप्र   ंटप्र माणगर जेचे साळे भाग एकठां य हडटात आन   मणो तपशीलपुरय जाकच यं   त्र कामकर पाक तयार जाता मनशाच्याकार खान्याक हालचाल कर पीत्याघटकाक आत्मो अशें   म्हण्टात   जेंहर साळ्याकणां वां गडा जोडून जीवाचीर चणूकपुरय कर ता आतिमा हालचाल कर ता

व   श   श्टप्रथ   नां   जीवनसत्वां आ..
खन   जं   आसाळ्यावैयक्तीक पोशाकघटकां चे

अंा   चर्चाकर पाक अवार   जा ं   कफाना

न   मण्याव   भा ा तआपळ्यलें   वीसाळ्याखापाकयोग्य भाजील्याच्योकुडी चोआप्पापा जाता साभा घटक   आतीं ा च्यार सानीकआभौत   कगुणधर्मां तले फरकतां च्यासं रचनें   त आर ेणूसं रचनें   तल्याफर कां कलागून जात अशें   . दुर्दैवान जोशास्त्र ज्   ां नीहे अखं डीत गजालीकडे न दुर्लक्षकरून आलें   पुरय शास्त्र अन्न पदार्थां तमेळ   ल्ल्या वेगवेगळ्याजट   लसं युगां चे र अपार   ल्लें   आप्प आल्याप्रयोगशाळां नीकेल्ल्यासेां चो नशें   तपडून तां णींसमाच्यात्याअद्भुतप्रयोगशाळेचे र दोळे धां पल्यात   जाचे कडे न आइतलोल्हान ब   यणाघोकण पावयतात

दोळ्यां कळीगपणम द स्त्रीअसलत आणीतीचे बदलावं य स्प्तकं नीआच्याजीवाच्योसाळ्योगर जे साळ्याबद्दती तभाचेपीसाळ्यां तपर पूर्णअन्न पदार्थस्तर कर तात. पूण सैमानीतीउ दर उदर ताय ए कतर उडयतात वातीजळोवेन नश्ट कर तात उपरां त आल्यादुख्खी प्रयोगशाळां नीतीचे कडेन कं य पयुस्ल्ल्यास केपण अंश ल्ले कं य मेल्ले पदार्थ तयार कर तात. ह्याकी केकाळ्शनां कते अां वेगवेगळ्यानां वां नीआणीसंख्यां नीगर बीद तात आणीपयल्याखुलेतेर स्वतःच्याआीन र पर धीभुरग्यां च्याअपयवां कबदहाकदपकतां चो उपेग कर तात.

अशो तरेन द्रक्षां त ज्याते वेगवेगळे पदार्थमेळ्ळ्यात अशें ते म्हणटात द्रक्षां नीअशेअशे घटकअसतात जशें ताणूं त आकिकं यच नासाअशें. साळ्यांसिमीकआणी ऑमीकखणां जेवणाच्याबद्दती तते तशें च कर तात आणीज्याखणां जेवणां ततां कं त्याघटकं तलो खं यचोघटकखेून कडे पकाये समेळटा तें आकं द ल्ल्यापोशकतत्वाचोस्त्रोत म्हण श फार सकर तात. अशो अपूर दर्शक्तेचोपर णाम म्हण चड ह्यकार कअन्न पदार्थां चें प्रत न ध त्व पुरायपणान स्यातोल अंश ल्लें पोशण आणीउरफटें अशें कर तात.

फक्त पेन्स लघेवन गयां तल्यात मेळपीखणां जेवणां त जैवशास्त्रज्ञां नी खेून कडे ल्ल्यापदार्थां चीवळेरीतयार कर त गोमां स यकृत में दू काळीज दूद म्हेव आणीचीज अां पळोवयातां कं ते साळे पदार्थ क्लेम् हर तणवासाम्यदीगरी वनस्पती नीसा केच रुपां त खेून कडूं कमेळटात कय ना Ofcourse न्हय. तरीगयाच्या अांगाक तयार कर पक वचपीकच्चोमाल तेच वनस्पत अशें कोणूच न्हय करूं कशकना म्हणजेच पुराय गाय पुरायपणान त्यातणापूसा तयार जता मां स हाडीजनार कजनारां च्याअन्न पदार्थां क पुरायपणान फावोतें पोशण मान्यार तें म्हणल्यार कस हकां र गत आणीमां सआणी ताचे पर सचड म्हळ्यार साळ्योज वीं पेशीअखं ड अंश ल्ल्यात श कर च्यापुराय मड्याचें पोशण मेलना केंं असातणाच्यात्याकडेन. पूण दूद लोणीवामां सा वेगळें क तें मेलघेतलां ताणूं तल्यादरे कातणाच्यामेलचोअं त अपूर्णां कअसा आणीतोकच्चे आसथें त असम्यार. त्यापदार्थां तल्यापोशकघटकं तश जाल्याउपरांत क तें उर ता ह्येव शी कसें च प्रवर्धन कर पाचीगर जना देखून स्य्याव चरां च्यालोकं नी शें कड्यां नीवर्सां मह मां डन केल्ल्यादुदाचें वामां साचें खरें च पोशकमेल अाकं कळूं

देखून खायल्ल्याआीक्षीण दुदाच्याअंसख्य जंती च्याकथील आणीडब्यां कसेतीत कर पी त्यासाळ्याजयरती चीखरीमेल अीथार णूं.

अांा स्थान अशाज्यार ती च् याप् र स्था कां कहूनू खार ख् यस्तत द वचीअशीमाणी
न् यायाचीमाणीअसा कार णलाखं नीभुर ग् यां च् यामर णाचीजास्तदार कीतां च् याखं द् यार
चौ कोनीअसा

मा सिन वीगजलीश कामक सैसमा च् यागुपीतां त भ तर स पक आल् या
ग न् याचे   क् ष तीजर् ू द कर पकस्वां च अगुर असाहें त् व मा न् य कर तां .
कार खा न् याच् यादर े कामलका आल् याकार खा न् यातजय अश   ल् ल् याकच् च् यामालाचीगुपीत वळखून
घे वप च ड म् हत् वाचे   .

सं शोधन शास्त् र ज्   ा नीआलीचवकशीआल् याप् र योगशाळेच् याचार वण् टी भ तर
त् याद सामेर े न मर् यदीत दवर ची जेन् नातां कां तां च् याकार् यशाळां नीतयार केल् ल् या
पुर ाणपणा कृत् र ीमघटकां पूसा तयार केल् ल् याब   यां पूसा वन स् पत वा डाणपकये समेळटा ते न् ना
तां चीबुध् दीसैसाच् याप् र ज्   ाबर ोबर असली पूण आचोसं वसा पयली च अशाब   यां नीभर   ल् लो
असा जाचे वर वी आकां आच् याजीवाच् योसाळ् योगर जेच् योगर जेभागापीसाळ् यां त फणोतें
पोशाण मेळटा तें   पोशाण क तलोवे दोश न श   ल् ल् या मुक् त असा

तसूं त खं यच् याच पदार् थाचोउ णाना खं यचोच पदार् थ अस र   क् त ना
दर ए काघटकाचोतायोदर् जे तायोप् र मा आीतापे   कार् य चड अचूकगणने वर वी थार यातात.

ते आकां प् र थ नां खापकसं ा गतात   कार णप् र थ नां भलायके खारी बर ीअसात.
पूण आीक तलें सेवन कर चें   पडटलें   आच् याद साट् ट् यागर जं खारी साार णपणा
मा न् य केल् लोआं कडोअसाकाय   इमार तबां दपकव टोगर जेच् योअसात   पूण खा् र ीत
आीव टोबे पर् वाकर ून र ासकर ू कशकना त वाकसोच गळ न सान ाए कोनेकां चे र
दवर ू कशकना त.

न व् यातं त् र ज्   ा नीह् यामळार पाउलघालां . ते स् थलां तर ीत जल् यात
जात् यागुं ताुं तीच् याकार खा न् यां चोअनभव अश   ल् लोअभ   यं तोआीअसां तां कां ते
कार खाे स् वतांसां बाळपाचीआीचलोपाचीइत् सा असा
साळे कडे न कच् चे मालाचे कुडके यादस् तीप्रमाणा र ासकेल् ले असा.
तसूं तलोदर े कलोआल् यासां पें   त्सा घाालपकमेळटातें   आ वळखीमाणा घे वन कार खा न् यां त
घालता ए कफतर हळटा दुस ोलोखा त स ोमती   चवथोउ दकव् हर ता हैं साळी ते कसोच
थार ीके ये वजा वाड   झायान न सान ाए कठां य ए कठां य कर तात आीमाहि ते वचून अजून य
चडां त चड हळटात.
अंस ख् य कार् बनीआीअकार् बनीपदार् थ सातता तां चें   ...

द स्या. ए क्लोयं त् र णाउ पे गीअसाअसेदप्पोकर् न मुठीभर ए कारखाेल् यापदार् थाम पोसाा
दुसर् ोतप्पादुसर् यापदार् थांचीबाल् दीभर ताअा ीतोअजूम य च ड उ पे गीअसाअर्ो ं दाख्यता अशो तर ेन
साळे च ताप् यायोग् य कच् चे मालाप् याघटकां स के जें क तें कल् पनाकर ताते ं
कार खााच्योघुसमटमार कर तात. प् र योग कर तात अर्ो ं त प् र योग. ए के वटे न जयात् यामूर् ख
लोकां नीत् याकच् चे मालाकउ जेलायला दुसर े वटे न धुं वर ये वपीभसमां तल् यास क तें अनशे श
उ खळून कार खान् याप् यान ोजेला त घलपाकसाळे च उ तापळ कर तात.

सैमीकर तीम हेकार खानोअस यमीतपणान कामकर पाकलााताा ज तले ं च ड
अस यमीतपणाम कार खानोकामकर ता त तलेच हे न वाद ततज् आले यत् न वाढ यतात. न वे
साान अाीनवे सार त् य सेपाखानीर ते अशो तर े न धां वतात. त् याखळबळां त ते कच् चे मालां तले
साळ् यां त गर जेचे र सााय निकघटक घटकजे केन् नाकेन् नाम ल् हाम असाात अाीतां कां
लक् षां त ये ना तां कां पां यां नीमार तात न श् ट कर तातवाजळ्यतात. जेन् नातां कां
द स्याकीतां चे यत् न कां यच फायद् याचे न ात अाीकार खान् याचीस्थ तील् हूल् हू
वापटां तल् याम वापट जायतवताते न् नातां कां अानिम फुडे ं वचून र मां त वचून कार खान् याप् या
कच् च् यामालाकच्यालोय सं बं द न शा ल् लोपुर ायपणाम न वे पदार् थ मेळटाम अाीतां च् या
अाार म तां च् याप् लां टाप् याकार् यापळी चे ं न यं त् र णकर पाप्पोयत् न कर तात. कां य
काळ त् यानव् यापदार् थां तलोए कपदार् थ कार खान् याप्पोक र् र क र् र थां बयता
दुसर् ोतप्पोभेदकख ळख ळोबं द कर ता त सर ोपदार् थ कां य यं त् र णेचीकार् यक् षमताम मं द
कर ता जल् यार चवथोपदार् थ ह्यो उ र फटे ं तां कां अानिगतीद ताहे बदलतां कां ब ् यो
लक् षणां द स्यात ते खोरो न उ डीमार तात अाील् हाम भुर ग् यां भरो न हात ताळ्योमार तात अाी
मार ि बळ श् ट अाीप् र भाी पदार् थ सेपाकफुडे ं स तात. केन् नाकेन् नाम
कार खान् याचे कां य व भाा पुर ायपणाम कामकर पाकबं द जाात वाते इतले अस यमीतपणाम कामकर तात
कीशे ज ् यां चीसुर क् षीततान धोक् यां त पडटा ते न् नाप्प ददले अालीसाळ् यां त व् हडलीकुशळटाम
दाख्यतात. ते न योगी भाा कुशळटाचे न काढून उ डयतात.

ते साळे यत् न पुर ायपणाम अोसे ात सो पतात अाीए काफटल् याम ए ककार खाे बे गमीच
कामां तल् याम भायार उ डयतात ह्यू तनवलनापूणबं गल ं ग अभ यं ते अाारसेे नात.

त् याकार खान्यांचोखरोअभ यं तो आलोस्वभाव जेतां णीन्ह्यकारला ताचोउगडास करपाकन्ह्यकार द वन ते आल्यान रशप्रयोगां तखार पणाम रवतात.

मनशाचे कुडीचीकार खान्यांकडे न सात तुळाकार पअसां कार कअर्थात ज्यना।कार णमनशाची कूड खरें चहेर साळ्याकार खान्यांभशेन एककार खाो ह्याफरकाकलागून तीसदार णकार खा पर स खूबगुं तागुं तीचीअसाआ आतीताचे घटकइतले ल्हम असात कीचडशे मनशाकअदृश्य आीसाजूं कशकन त.

वयर द ल्ल्याअभ यं त्यां प्रमाणआचे जीवशास्त्रज्ञ यप्रयोग कर तात त्यां तल्यासाळ्यां तभयात कउपकर णां नी शक्यत तल्याउण्याअन्न पदार्थां नी वेगवेगळ्याकृत्रीमतयरी नीआीमनीस्थितीकखबर अशा ल्ल्यासाळ्याघातक व खंवरवी मनशाचेर. पदार्थां चीं अशें तनांवां अशा ल्ली अशें तयदीउज्वाड यतात आीआल्याचुकीच्याश फार शी नीलोकां कवाट चुक्यतात. दरेकलोआल्यकजें फॅन्सीकरता तें सुचयता दरेकलोमनां तयेतातें सांगता यदस्तीकपणात वागाता अंागठोच्याने माप्रमाण.

हजारांनीखंड भरून संवसांतहुंवार घालतात रेंड ओचेर गडगडटात द साळ्यांनी ज्यर तीछयतात.
पूणते करतात तें साळें फट सांगतात तें साळें व रोधाभास
साळ्यां तहानीकार कपदार्थकते अत्यं तफायदेशीर अशें दाखयतात पूणगरजेच्यापदार्थाचो वापर कर पाकते बंदीघालतात. वेल्टर आीगीं दळाच्याह्याम श्रणातलेखकस्वतादुबाव आीअर् णयाच्याचक्रव्यूहंत तटटोलतात जल्यार तांचे प्रेक्षकभ्रम तआी घुसपाणी दळांत उबे रवतात.
मदी अफसोस आकां लागीं चे लोकलाखांनी गरजेभायर आल्याफावोत्यावेळापयली हें ज वीत सोडून वतात.

संवसारभरांतल्यासाळ्याउदात्तव चरांच्यामनशां कभायर सचें अशें आवाहन करतां फक्त स्वताच्याआीआल्यानत्यां तल्याभलायकेखातीर असन्यार तांच्यासुतउदशीतेचो आवच्याएक्वट सत्तेन आीमनीस्थितीचे दोळे उगडून पोशणाच्योरुद्याच्योचुकीच्योसंवयी दुरुस्तकरून त्याभयातककत्तलखान्यां कथां बवचे म्हणून तां णीम्हजे कडेन ह्या जोडूं कद वचे.

आवच्यां तल्यादरेकल्यात दोळे उगडून अधुनीकसंस्कृतायेचीबदनामीकार पीधक्को द वपीघोटाळे बारीकसाणोन पळोवचे. आवच्याशास्त्रज्ञांनीआणाय ल्ले चुकीचे वृत्ती तल्यात फायदोघे वपीअ आीस्टकारांनीह्याम्खार पावलघालां. चड हानीकार कआी स्थूलपणात भरसून गेल्ल्याखणां जेवणां चीमुक्तपणात ज्यरतव्ह टॅम नांचे ग रेंस्त स्त्रीतम्हणून कर तात आीअसा

उक्त्यमा लोकांना कव क्ले. तसेच तब स्कुट गोड पदार्थ केमाकोलाआणिल ं बूपाणी सामक ल्ली शीतलपेयां कुसुमुस्लें मांस सुकी दूद आणिहिर हजारं ा नीव ं गड व ं गड व ं गड व ं गड पदार्थां चोअसुपामा जसा जे आल्यासाळ्यां तम्हाल्वाच्या पोशकघटकांना पूरक पुरवपणाम वं च तदवरल्यमा आणिखासकरून दुये ं सं कर पाकआणिलोकांना क मार पाकप्रवृत्तजाता. हेगाथं यच्यमा साळ्यां तज ज् मूपदार्थ एकठां य करून एकठां य भरसूना कथीलआणिकार्टूनां तभरून शास्त्रीय द साखीपाळीव प्राण्यां च्यानां वां चोलां बडं कलायतमा आणिगुलगुपीलोकांना क अाहार व ज् मकि तयारी म्हणून अत्यं तदरं ा तव कतात.
अाधुनिकवै ज्ञानिशास्त्र ाचोवे पारीइतलोजलाकीखजाप्रयोगशाळादोलोरं ा कधाड ल्ल्या दुये ं ती चेर केल्ल्याशुल्कावेर टक्केकम शन द तात. आच्यासं वसां ा तल्या साळ्याभ्रश्टाचारं ा चें सका स्तर च त्र सादर कर पाचीइत्साअसल्यार शें कड्यां नीखं ड भर चे पडटले. साम्यातें कमहत्वां तघेवपाकहे वफुरसाना

मजाती जीवशास्त्रज् आल्यासं शोधनं ा तएकखरोलीजीवनसत्व सेवतात. मात्शें उपरं ा ततां कां कळटाकीतें सकें संयुगन्हा तर एकडझन पदार्थां चें व स्तरातीसंयुग असूना तसेच तल्यादर ेकापदार्थखारी तेएकनं ा ववें चतात. ल्हाल्हा तां कां द सामाकीएकाद्र्याव्ह टॅम नाचीशक्तहेरं ा च्याअभावां तद सावाजीवां त भ तर सतकच एकपदार्थ दुस्यापदार्थां तबदलताआणिअशें तां कां द सा

मनशाच्याजीवनावेर कृत्रीमजीवनसत्वां चे पर णामस्पश्ट आणिव रोधाभासी द सतात. दद्दले घर च्योव टोवळीवेर वळीवेर कसलोच मेर्टार नसानाघलतात आणिमारि तीचूक सुद्दार पाखारी तेएकव्हालीबॅरलभरून कन श्टगाळतयार कर तात आणितीएकच वेळार इमारतीवेर ओततात. व टां च्याभागल्यापृश्ठावेर च क्टून अशा ल्लोतोगाळकां यकाळ इमारतीचीवा ्यापूरूना आणिपावसापासूना रक्षण द ता पूणतोव टां च्यासा ध्यां तभ तर सना आणिअर्थां तच तोकेन्नाच बां दाळीच्याभ तरल्याथरं ा तपावना केन्नाकेन्नाम त्याखेट्यागाळाचोचड प्रमाणां तउपेग कर तात मारि खं यचीय इमारतजीबुन्यादकां य प्रमाणां तथर थर तातीफक्तकोळटाव्ह टॅम नाचीइं जेक्शन द तनाकेन्नाकेन्नाम अशें खरें असाा जेन्नाइं जेक्शन द ल्याउपरं ा तरेखडोच दुये ं तीकमारण येताज्यापदार्थाचोसाळ्यां तल्हा प्रमाणां तभ तरल्यामनशाकमारता तोपदार्थ पोशकम्हणून कसोकरूं येता

म्न शाच् याकुडी त ताच् याप् र वे शाउ परं ा तपां च म न टां म्न सिकेन् ना हिशां त ये वन अशी मूर् खपणां सेळून द तले अोस न र शाआीदुर् भा् य हं चें भर पूर प् र माण अूमा लेगीत ददले आल् याचुकीच् याआीव न शकारीमार् गां त ट कून र प्तात ए कूप पालफरी स पक न् हकार द तात.

नवीपुस्तकं सात आलें र ूप द सात परे न् यायदी नीता जी यदीआीश फार शी सात घ लतात अ ीकार ख न् यां तल् यम व खं चोअशें त ुं वार ददल् यां च् याअाय वां नी स्थ र पणाम व् हं वता जशें अशातशें पोशण आीसं बं दीत व शयां चे र हजार ं ा नीखं ड बर यल् यात साळे वे गवे गळे न दर आीन दर वे गवे गळे तपशील अ ीतपशील वे गवे गळी वळे र ीआीकेश् टकं .

व् यक् तीचे र बर यल् ली पुस्तकं अशें ए काख णाकसाजूया जीवन सत् वां आीहिर पोशण घटक पोशणां ची श फार शी आीव श श् ट अहार ं ा चीवळे र ी साळीखर ीअसा मार ि आपकं प् र स् न पड ू ये ताकीहीखर े ं च म्न शाच् यापोशणाचीवे व् हार िक पद् दत काय अ ीह यासं वस ं ा त र ापाचीइत् सा अशा ल् ल् यां कती साळी पुस्तकं काळजा श कपाचीदुख् खचीगर ज अशाकाय क तें . मार ि दी गर आीदे गणां नी पयुस् ल् या गां वां नीआीगां वां नीर ापीआीअशाअहार ाचीवळे र ीआीमेजापा मीहं चीवळखकर ून घे वपाचीसं द न श ल् ल् यालाखं नीलोकां चें क तें जातलें तां कां उ पाशी मर ण ये वं कजाय

न ा ब ् याइश् टां न ो तुमच् याउ दसीतेच् याटोमां तल् यम जाोज कार ण म्न शाची न शिबं अशा ल् लीजीग पद् दत अशीन् हय. अशें ज वीत खर े ं च कसें च ज वीत न् हय तोए क दुः स्वप् न . पोशण सास्यां व शी आपचीवृत् तीआीपुर ापपणाम अ ीर खेडीय उ लटून हकपाकजाय.

वै यक् तीकपोशाकघटक आीअहार हं चे व शी प् र कशानं ा बं द कर ची आीकृत् र ीमजीवन सत् वां आीव खर ीवखदां हं ची साळी वखदां ए काच वे ळार बं द कर ची .

त् यादुः स्वप् नाथापन म्न सिस्तीकए कदां च सदां खचीर मुक् त कर ुं कए कूच मार् ग असाआी तोम् हणल् यार आप च् याज णे पद् दती त अ ीआप च् यापोशण सं वयी नीअमूला् र बदल हप. पोशणाची योग् य पद् दत म्न शाच् याज व ताकडे न भर सा आीसुंम गत जापाचे पद् दतीन ह् योसं वयी बदलच् योपड टत. मार ि वै यक् तीकपोशण घटकां म्दलीन वड अां कसलेच उ पे गीउ द् दे श सा् य कर चो न ा आीलोकव श श् ट अहार ाचे र चड व चार कर चे न ात. फक्त अशे च पुर ापपणाम सातोल

खाणं जेवणाची वस्तू घरांत दवरची जं कां पोशण मेलां साकी असात म्हणल्यार मनशान खापीदर एकअन् न स्वतांकपुरतेपणान पोशण अूंस कजय.

साळ्यामन शापुळ्यक फुडपार घेवप खूब कठीण अशें वाचप्यां कदसूं कफाना त्याअद्भुत मार्गान. फक्त पृष्ठभागाचेर अशें दसाता त्या साळ्यापां वड्यां तल्यान स्वतावचून हें वें जणां की कठीण जापापार सपयस हें एकअन्यं तसेपें काम जकात हें व म्हळ्ळें साळ्ळोवेळ आनीउर्जद वपकातयार अंस.

गरेस्तगरीब व्हडल्हान व द्वान आनीसकलें साकेच भलायकेन जयेवप शक्य जालीअशीपर स्थ तीअसतयार करचीपडटली तांणीघेतल्ल्याखणां जेवणां तल्यान सक्तीचीन वड करपाचें सातबंधन नसतना मात्र जेवणाचीन वड आमच्यार्चीच्या इंद्र यां चेर थार तली जचीमाणीआनीइत्साैसमिकअन् न पदार्थां चीन वड करपाक आमचो चुकीचोमार्गदर्शकअसालो

आतां बरोच प्रसन पडूं येता खरें च जीवशास्त्रज्ञ कतें सेकतात आनी कतें तांचें न मणें हे तम्हळ्यार. घडये तां कां स्वताआल्यान मण्याउद्देशाची स्पश्टसंकल्पना नासूं येता पूणहें वतां कां सांगतली. भलायकेन जयेवपाखातीर आमच्या कुडीक खंयच्याप्रकारचे पदार्थ जाय तें सेकून कडपाचोयत्न ते करतात. आमच्या जीवां तल्यादर एकाजीवनसत्वाचें आनीदर एकाखन जाचें योग्य कार्य थारावपाचीतां ची इत्सासजात तां कां कळ्टाकीएककशोलीव्ह टॅमन आमचीवाड उत्तेजीत करता दुस्रें संसर्गापासून राखणद ता त सें व्ह टॅमन दां तघट करताआनीअशें च. पूणत्या साळ्यात्रसापती डद वचे परसफक्त एकफाट अक्र केच्यार मां नीभेट द वनथंयच्याहत्ती कवचारलें की तुमीघटहत्त दंतवाडोवपाकखातीं कॅल्शयमाची गुळ्योघेतात वाखंयच्याप्रकारचीं प्रथ नां तांणीआलें व्हडलें द्रव्यमान एक्ठां य करपाक सेवन केलें

हजारांनीवर्सां अखंड श्रमकेल्याउपरांतन मणें ते आलें इत्सा असाल्लें ध्येय साध्य करतात अशें साजूंाउपरांततां कां गं वाच्याकणसां तले वा हेर खंयच्याय भाजीपाल्याच्याकुडीं तले साळे घटकवळखुपाक मेळटले आनीआमच्या जीवां तल्यातां च्यातां च्याकार्यां चोपुरतेतपशीलसाजूं कमेळटलो पूणते इतले गंभीर ताये न सेकतात तें पयली च हांां तआनीग रेस्तभरपूर प्रमाणां तअसा तें य. अशो तरेन ते आल्यापरमां तपाल्यात

aim अंसख्यवर्षांउपरांतआल्याप्रयोगशाळांनीपाचपाचीअसतांतांकां कठीणपणाद सनीतोच ध्येय. मात्र ते आक्रिक तें सेंद्रत

पूणजीवशास्त्रज्ञ हे पुरामपणात बेसुमार मानसिअशें वाचप्यात साजूं कफाचनातांकां अपूणवापाककर णां असाताआीस्वताच्यानदरेन ती सारची घट आीखर कर णां. कारण शास्त्रज्ञ सुंसस्कृतआींसस्कृत व्यक्ती ते काळ्खं तल्यार मांतरामपी अस मम्मसिन्ह्य तशें च गुठल्यां नीआीअसतबलांतरामपीन्ह्य. मात्र ते आलीधवीभाकरी आली रुचीक्केकआीरुचीकपेस्ट्रीसेहून कच्चोगं वक्शें भर तले जशें अस मरमवटी लोकं भशेन अर्थांत पुराम आीअशुध्दगं वधवीभाकरीवापेस्ट्रीकर पाकमेल्लो स्टार्चआीसाखर सेहल्यार तचे साळे हजरांनीपोकशकघटकनश्टजतात पूणह्मालाून तांकां हुसकोद साान र्जीस्टार्चआीसाखर हं चेय फायदो असाहें ते आकां केन्नाच व सूंकद नाते आपच्याकुडीकउश्णताम पुरवणकर पाकगरजेचंी कॅलरीद तात जल्यार आपच्याअवयवांची ग्रं थीआीतंत्र काहं चीमाणीकृत्रीमजीवनसत्वां खा जतयारी खेंटे हार्मोन आीसाळ्यां तचडव खं चीसंख्या एकपरसचड अशा अद्भुत शास्त्रीम सानंा वरवी पुराम जाादुसाोबळ्गें आीशक्तीत.

न मगों मात्र उद्देग हॅस्पटल दोतेर नर्सी फार्मसी शस्त्रक्र या उपकर णां आीहिर तत्साउपकर णांचें क तें जालें त्योमेळ्चेपाककासे यत्न जां कनात आीबांदपाककासे श्रमखर्च जां कनात त्या तुच्छगं वाच्यान मताम ती साळी साम्यताम कशी सेहून वचूं कशकतले अशें पमल व चरांतलेगीतकर पाकमेळ्नाा प्रत्यक्षांतघेवपक तलें उणें. हजरां नी ना लाखं नीलोकं ककाळजाचोआजाक कॅन्सर आीहिर दुयें सांनीमरणआलें जल्यार तामाखूब उणोंच फरकपडटारखेडें च वाफुडें ददले तरीमरूं कजाय म्हणल्यार तांकां मान्शें अघी मरणयेवन ह्यांसवसांतल्यात्रास तल्याम आीदुख्खं तल्याम मुक्तजावपबरें न्ह्य जशें असातशें गर्दीजयतवचपीसंवसांत वर्सां प रामे मेरेन जापाचोक तें फायदो हेमानाचीवृत्तीआशा ल्लेलोकअसाहें जगून अजाय जाचें न्ह्य. मडें खावपाच्याव्यसाकलाून जशें कुड्डें जल्लें भोवसंख्य मानसिअजतशें व चार कर तात अशें खरें च म्हणूं ये ता पूणसाळ्यामाशां कजाय अशें हं वसाळ्यांसवसाकगं भीर तमेन जीर कर तां

तरीलेगीत साळ् याकळां तजीवशास्त् र ज् ा चीमर् गदर् शकहेतू मन स्थितीचीसवाकर पाची इत् सा अशा ल् लीहें ह वन् ह्यकर नापूणजेन् नातां कं तां च् यायत् नां चें ओ सद स्था तेन् नातां णीए कख णकक्ळा कर नस्थाना आलीधोक्यांचीप् रक् र याबदलचीआीत् या व शयां चेर अहर ीत साळ् यापुस्तकां चें प् रकाशन ए कवे ळार बं दकर चें नाजल् यार येवपीप ळग् यां चोशप तां कं फयोजलोहें न श् चीत. पोशणशास्त् र ण शी च् यापुस्तकां नी मेळपाच् योसाळ् योव रधिभीतथ् य आीआंकडे ए कठां य हून ह वें उपलब् ध अशा ल् ल् यापुरम् यां ककळजीपूर् वकचाळून वजन करून पोशणाचोव चार केल् यार आां स्थान साळ् याम नस्थितीन ए कसा कोव चार करचोआीसा कें च खाड करतात.

ह् यान श् कर् शासं बं दी सं शय वामतभेद अंूस कफान ा

देखून अां मेर`न वैयक् तीकपोशण घटकआीवे गवे गळ् याव श श् ट अहर ह चेव शी उजाडकअा ल् ल् यापुस्तकां नीआलें कमकेल् ल् यम तां च् याअस्वस्थआीव रधिभीत स ध् दां तां कलागून लोकां चें मन अां घुसपाी दळजाचें न् ह्य म् हणून ती साळी प् रसा णामूळा फटी घे वची पडटली हें . म् हणल् यार प् रथ नां कर् बोहाड् र`ट चरबी जीनस् वां आीखम जं ह चीं कर् यां आी फयदो सं गपीसाळ् यापुस्तकां चेर बं दीघालची तशें च त् यासाळ् याधोक् याच् याप् रकाशनां नीम कं य खणां जेवणां चें मेलतां ूं त अशा ल् ल् याकं य खणोल् यापोशकतत् वां तअसाहें स द् धकर पाचे यत् न करतात.

ज् यापुस्तकां ततां चे लेखककं य प् रकार च् याफळां चें हेरां परसश् र`श् ठत् व दाखोपाचोयत् न करतात ती पुस्तकां लेगीत फयद् याचीं मन चीं पडटात. चडां तचड फुडार चें सं शोधन साम् य प् रयोग कर पाचे द केन अंूस येता जमालागून हेर वर् गां परसए कावर् गाच् याअन् नपदार् थां ची उदरगतक तलीआीफयदे अस्ाहें थार पपाखातीर गरजेचोडे टामेळूं येतादे खीक फळां कड् डणां दळ बदाम पाचवीभाजीआीमुळां ह चेमदीं व् याकफर कसेंून कडपाखातीर अभ् यासकरूं येता जर अशे फरकअसाजल् यार खर`ं च असा.

अंतः स्थान सैनिकी पेशींना चोक् षय जल् ल् यास जपीव् हुड नुकसान पोदर ेकअंग सामान् य लोकांना मुखर दाखवेप आली लोकांना कउ पदे शां कब नशर ् त अधीन जपकउ लोद वप हें स्थाळ् यापुर ोगामी लेखकांना चे ं शास्त्र ज् दोनेर पत् र कार आी मानवतावादींना चे ं मुखेलकर ् तव् य अंसेलक जय सैनाचे ं .

खर ीकूड आीखोटीकूड

श जयल् ल् याअन् न धान् यापोखाय अशा ल् लोग र ायकप् र त् यक् षां तदोन मनशां चो ए काच मन शाचामेळ तयारदोन कुडी अश्या. पयलीकूड म् हणल् यार REAL MAN म् हळ् यार स् वताखर ो मनीस जशनसैनिकीपेशीणावर वीं अस्त त् वां तआयलाआ ीअजून य सैनिकीपेशीणास त गून उ र ता दुसर ीकूड म् हळ् यार FALSE MAN हीअस्वाभावि क श जयल् ल् या कृत् र ीम अन् न पदार् थाच् याआधार ार अस्त त् वां तआल् याआ ीफक्त अस्वाभावि कपेशीणाचेर जापाकलाल् या

मन शाचे कुडी तल् योत् योस्थाळ् यो पेशीजी भलायकेन ब ् यो खाशे ल् योआ ीस्थर् र य अशा ल् ल् यास ज वीतसां बाळटात आ ीमनशाकपां यां चे र दवर तात त् योपुर ायपणान सैनिकीखणां जेवणां नीतयार जतात पोशेण द तात सं चलन कर तात आ ीताचीसुरक्षा घे तात. सुनायूं कबळगे ं द वपी काळजाच् याअकुं चनां चे ं न यं त् र णकर पी मेंदवाच् योअंग कुडी तपणमांपी आीस्र ायन र ् मानकर पीपेशी ह् याअीव क्षा केल् ल् यापेशी भायर हेर पेशीअशात जी सामान् य पेशी कडेन कां य प् र माणां तउ परां तचे ं स्थ कें पणदवर तात पूणखर े ं म् हणल् यार तां चीस्थाळ् यां तमुळावीर चणूक अशा खाशे ल् याकर ् यां खतीर गर जेचीयं त् र णाआ ीयं त् र णा नासणाआ ीखडर णपणान तीं क् षयर ोगीआ ीर ोग् र स् तअशात. ह् योपेशीपुर ायपणान अस्वाभावि कआ ीक् षीण अन् न धान् याच् याखर ् चाचेर जल् मकये तात पोसात आ ीवाडटात.

श जयल् ल् याअन् न व् यसनाच् याजीवां तखर ोमनीसआपणाचेउ णेच वे वस्था कर ता खोलीखर े ं च. पातळ मन शाच् याबाबतीत लेगीत कुडीचोबर ोबर सेवां टोन श् क् र ीय पेशी चो अशा

दर े कग् र ं थीकवाअवयवां कथारांपी कसं ख् ये न स्थर् र य आ ीखाशे ल् या पेशी चीगर जअसता पूण अशापेशी चे ं गर जेचे ं पूर कतयार जताकच द ल् ल् याअवयवां तल् या अत र क् तपेशी चीबांदवळबं दजता

न जल् यार तचोवाढट् याप् र माणां त वाढ जातलो आंा स्क् र य पे शीफक्त सैनिक पोशणावर वी असत त् वां त आयतात जल् यार अ् न व् यसाी आल् याकुडीकगर जे प् र माण सैनिक अ् न पदार् थ द न ा दे खून तमालाून जापीउ णार भरून कढ पाचें आ ी तचोआकार वाजतीमर् याद्ें त दवरून अश जयल् ल् याअ् नां तल् यात तयार जापीकां य न श् क् र ीम पे शी अ् न व् यसाीम्न शाच् यासाळ् याअयवां नीआीयं त् र णें त अशी न र् ुपयोगीआी पर जीपीपे शीभर पूर असात ह्हां ख ळे आ ीकें सवगळना

तर ीलेगीत कां य लोकां चोजीव अजून य कां य काळ असवाभाव कअसा आह झगाड पाक स्क् षम असाा खरें च भूकउ णीजाप पोटाचीव कार मळमळ उलटी न् हेिंये वप तकलीदुख्य आ ी हेर तत् साास्ाानां वर वीं खेट् याम्न शाचीन र् म तीजाचीन् हम म् हूण तोआले पर ीम थक्ता अदूर दर् शीलोक अशी जतन ाम घे वपाची लक् षणां जीवाच् याकां य दुबळे पणाची लक् षणां मा तात दे खून असवाभाव कखणां जेवणां चोसेवन बं द कर चे पर स दुयें तीक पोशण आ ीबळगें द वपाखातीर तां च् यावापर काचड प् र ते् सहा द तात. आ ीजेन् न ा पोशक खणां जेवणां च् यासात अक् र मणाखलाख ् याम्न शाच् याहर कालाून लां ब कढ ल् लो सं घर् श दुख् खा सै पताते न् नाजीवक आलोज द् दीप् र त कार सेहून त् याअसवाभाव कखणां जेवणां क अ् ुकूल जापकालातात. हेव खेट् याम्न शाच् याजल् माचोसं केत जेर खेड घे वाा भशे न खापकालाताआ ीअ् र त र धि् य वाढपकालाता तर ीलेगीत अदूर दर् शीलोक हेवाढ बरें जापाची खम् र ीचीलक् षण मा तात.

काळप् र माण तोप् र त कार दुबळोजालोआ ीआजव् हढ प् र माणां त भुर गीं दोन कुडी घे वन जल् माकये तात अशीपां वड् यार पहल् या अशाभुर ग् यां कसं वसां त ये वचे पयली लेगीत खेट् याम्न शाचीउ दर गत जां कलाताता बयलां च् यान तं ब आ ीपां यां चे र भुर ग् यां च् या चर बीदार गलां चे र दादल् यां च् याउ ब् यापां यतणां चोआ ीमाां चे र आ ीहेर कडे न दर ए कापहलाचे र खेटोदादलोद साा खेटोम्न ीसतर णाट् याकुमार कां चीं सेवीत अकृतीबं ध ज णेच् याउं चाचे चे र व कृत कर ता व् हढल् यालोकां ककमकर पाचीतां कवं च त दवर ता तोम्न शाच् याकाळजं त मूत् र प ं डां त र गतपे शी त ग् र ं थी त आ ी उतकां त भ तर सून तां चीक् र यापक् षाघात कर ता स्ार णपणात ख ् याम्न शाक आल् या चपक् यां त घे वन ल् हूल् हू तामान चोडून गळोघातता

श जयल् ल् याजेवणाचीव् यसाजेन् नाकां य फळं खान आलीभूकभायताते न् ना द ल् ल् याख णाकखर ोमनसिपुर ापपणम तृप् त जताआ ीतमाजेवणाचीफुडलीइत् सान ाअसेजता पूण खेट् यामन शाकसैमिकपोशणाचोकसोच वां टोमेळूं कना दे खून तोअां स्वताचे ं खशो लें जेवण माता गजलीखासदुर् दै वीकर पीगजलम् हळ् यार तोख ् यामन शाच् याती डां तल् याम आली नकार त् मकइत् साउ क् तायता श जयल् ल् याजेवणाचीखर तृप् तीहीत् यार क् षसाठीउ मळ्शकिआ ी ख ् यामन शाच् यामाण् यापुढे न ताचोकसोच सं बं द ना व् यसा आ ीनकार त् मकइत् साहि दोन क् रूर आडी ए कठां य ये तात त् याख णाकतीतृप् तीखपां त बदलता

हं गाचा खर ोमनसिकसोच व चार वाच ं तन कर नासान ाए कअत् यं त त र स्कार कर पास के ं कामकर ता तोद सा दीसअखं ड मेहन त कर ता व् हड वे दन ाआ ीत् र ास पयशे जेडटाआ ीमार अ ीक य चड वे दन ाआ ीत् र ास आल् याकश् टान मेळ्यल् ल् यापयशां नीव कते ं घे त ल् ल् यासैमिकखणां जेवणां कतोतमिका कपदार् थां त र ुपां तर ीत कर ता तां कां आल् या कुडी तल् याम आल् याकुडी त घालतास्वताच् याती डां त ती पचयता आल् याअन्न कल्व् यां त पचयता ताच् यार गतां त शोशून घे ताआ ीत् यार क् षसक ताच् यासाळ् यां त खर दुसऱ्या क पायता जतातोस्वताच् यापोटां त वाइ यताआ ीपोसाआ ीजयाचीघृणास्पद अंा ग तोआल् यादुबळ् या स्नयूं चे र साठव् हर ता

हं गास हं वें प् र थ नां चीतोखणाय कर पीआ ीकृत् र ीमजीवनसत् वां च् यासाजल् ल् या शक् तीचे र खेटीअसत प न कर पीजीवशास्त् र ज् ां कव चार चें पडटलें र स्त् यार भी वतन ाडगमायपीआ ीवळवळपी कठीणपणम व् हड लें वजन मुखार ओडून घे वें कसाक् षमअशा दाद्लेबायलां कतां कां दयाद साकाय क तें तां च् यादुबळ् यापां यां चे र खेटोमनसित् या लोकां चें व वे कआ ीकार ण खं य असा ते न र ुपयोगीचर बीआ ीमां स यो र शीतां कां व चार कर पाकअन् न द ना खर ें च स्थूलताय हें तां च् या पूर् णसातोल अशा ल् ल् या जातार ां च् याप् र थ नां चें आ ी पचपाकये वपी धव् याभाकर ीचें फळ. फक्त त् या चर बीदार लोकां कतां चीभाकर ीआ ीमां सवं च त दवर पाचोयत् न कर त आ ीसैमाच् या साळ् यां त मुळव्ह् यान ें मां कलाून तां कां कां य काळ पोसाण द वपाचोयत् न कर त मार कां य म् हणन् यां भ तर ते सैतानीद् र व् य कशो व तळटात आ ीन ाजतात तें लक् षां त घे यात.

जेन् नाआ ीव चार कर तात कीआ ीक तले सैपें पणम त् याफायद् यां तल् याम सुखाकमेळोवं कशक्तात मां साची र शी आ ीपर णामपुर ापपणम बर े जतान साळ् यां त सहे आ ी

सैंद्रिक पद्धतीत उ ं चे ल् याश क् षणिक भेदाचे लोक धोक् याच् या आणि अर् थातील साधनां चो
आदार क त् यक घेतात ये सुवीजापासून सीच आहान सामना आणि आणि बर ोच प् र सन
पडू ं येता

खेटोमधील फक्त क् षयर ोगी पेशी चो न् ह्य तर ...
फायद् याचे द् र व चर बी कं क् र ीट मीठ व खर ीपदार् थ आणि हेर ाामिक पदार् थ
जे ख ्याम्न शाच् या साळ् यापोकळ आणि उतकां तभ तर सून पसाळ् ळ् यास. दर ए कदुये ं स
अळ वद सेहून खेट् याम्न शाच् याकोश कां त असत त् वां त कूटास. खेट् याम्न शाच् यापेशी नीच
कॅन् सर चोजल् मजात

च् याकायद् यां चे ं उल् लं घन कर ून र ोग जातात
सैम

कार खा ोमध्ये पाक फक्त दोन कार णां असूच येतात उ णाम
ताच् याकच् चे माला तसातील आणि भाषल् याम ये वपी आक्स मीक नुकसान. दुसर े ं कार ण असूच कशकना.
भाषल् यासत् र ोतां वयल् याम म्न शाच् याजीवाक जापी आक्स मीक नुकसान जळप जखमी जाप
व खर ीपण आदी सहजपणाम साजतात आणि तां चे र उपचार ां तवाप र पाच् योपद् दती
हं चे व शी मतभेद नास.

ह् याभायल् यानुकसानां मदी स् वताद ल् ल् यासाळ् याउपचार ास् मकवखदां कृत् र ीम
जीवन सत् वां खम जं सेल ो न कोटीन च् या कॅफीतशे ं च श जायल् ल् या
अन् न पदार् थानां गडाकुडी तये वपी असे ख् य व खर ी जीवाक जापी लाभी हे चो असून पाप असूच
ये ता आणि दर ए का आवयवां तसा ठोवेन दवर तास.

म्न शाखवीर ए कूच सुं स वदा आणि देशो न श ल् लोकच् चो माल
जीव म् हळ् यार सैम्न थार ाम ल् ली कच् ची वनस् पती . त् याकुडी तकेल् लोसाळ् यां त
ल् हासे बदल म् हळ् यार द ल् ल् याकार खा न् याच् याकच् च् याम्नलाचो ए कचार इबाडप हाचो अर् थ
त् याकार खा न् याची योग् य कार् याळ स् थलां तर ीत कर प म् हणजेच ताचो अर् थ र ोग असो
जाता सैम्नाच् याने मम् र माणा हें ए कस् वयं स ध् द मनाचे ं पडटा जाचे व शी केन् नाच दुबाप
वाम्नतां चीव व धताय असूच कफावना.

म्न शाच् याकार खा न् याच् याकच् चे मालक NOURISHMENT असो ं म् हण् टात.

सैमन मन शाकजय अशा ल् लोकच् चोमल इतलोने टम गणने न तयार केलाकीजेन् नाअमी द् र क् षाचीए कूच बे र ीअाच् याती डां त घलतात ते न् नातील् हम शीबे र ीमेडून पुर य जीांा त पसतळून ताचीसाळीगर जेकसोच अडवद न सान ापुर य जता तीबे र ीपयली सद् याकेश कां चीमुळवीर चणूक तयार कर ता मारि तीव भेद तकेश कां चीसाळीभ तर लीयं त् र णातयार कर ता उत् पदन क गर जेचोकच् चोमल द ता साळे घटकभाा न वळकर ताअा ीवं गण घलताअा ीजे इबाडल् यत तां कां नूतनीकर णकर ता जण् टे अा ीतर णाट् यापे शी वर वी थकल् ली पे शी मेटर ां कइं धन पुर वणकर ताअा ीतां कां हलचलकर ता कुडीकगर जेचीउ श् णतय अा ीउर ् जद ताअा ीताचे कडल् यम माणीअशा ल् लें हेर खं यचें य कमकर ता

केन् नाकेन् नासप् तकां वाम् हयने कसेंं च फळां खां कनत अा ीतर ीलेगीत ज वीत दवर पाकये स् वीजतात अशो लोककशो जतात असेप् र स् न वाचप् यकजां ये ता ताचीजम म् हळ् यार सार णपणम सा गपाचें जल् यार चड पुष् टीजल् लोश जयल् लोखापाचोव् यसा ी लेगीत अां अां कां य कच् चें पोशण घे ता केन् नाकेन् नय साम् य पे शीखर ें च सप् तकां अा ी म् हयने उपशीर पतात पूण फळां चड घनीभूत अा ीचड पोशकअन् न अशा ल् ल् यम तां चोसाकोउणोप् र मणां त मन शाककशें तर ीपां यां चे र उबोर पता पूण तीउपशीपण अवस् तवपणम लां ब जल् यार कर णव शयकच हेभूकद सा ा जीांा त वे गवे गळे व कर फोड अा ीर ोगजन् य पर स् थ तीद सात तांूं तले साळ् यां त गं भीर व कर म् हळ् यार स् कर ् वी

स् कर ् वीच् यावे ळार पे शील् हम ल् हम वयावतात तकलाून श् र े श् ठ पोशकघटक न श ल् ल् यम जता उपर ां त केश कावण् टीफुटपकलातात अा ीतकलाून र गताचीबह् यतय जता अां मसनपतळ अा ीस् पं जजता दां त पडटत अा ीदुयें तीचें पुर य अां ग व् र णां नीव् यपून वता अदूर दर ् शीलेकां च् याम्तम हेर ोग पुर यपणम व् ह टॅम न सीम् याउणवकलाून जतास वसा ां तल् यासाळ् याश जयल् ल् याखणां वखदां अा ीकृत् र ीमजीवन सप् वां कडे न अशा दुयें तीचोजीव वटापाचीतां कना ा तणें कां य ताजी फळां वाभाजीघे तलीन ाजल् यार ताचें मर ण अपर हार ् य.

सैमन मन शाकखूब तृप् त जला पूण मन ीसत् याभोाचोफायदोघे ता अेर कन केश कम ज् मीई .व् ही

Machine Translated by Google

म्हणटा घातकजन्ल्यापेशी नीप्रश क्षीतसेवेचें कुडीचे अर्थवे वस्थेकजनापीलुकसानगं भीर न्ह्य कारण सावळ्यातरंा च्याखोल्यापेशी नीउर ल्लें असाता जें गर जपडल्यार आपोंं कमेळटा तांवं शार रीक साक्ष्य अशों म्हण्टात. णवदशमंश. मूत्रप ंडाच्याकूर्चाचो १ २ पुलमंवाचो ३ ४ यकृताचो ४ ५ थायरॉयड आनीस्वादुप ंडाचोआनीसाळोप्लीहासुक्षीतपणात काहून उडोंं कमेळटा CANCER CELLS Philadelphia and London p. ११ . संवसारंा तलोसाळ्यां तनमनो चोकोश काय ज् मकिलेगीत इतलोअदूर दर्शीअसाावीतताय ग्रं थीच्याणवदशमंश भागाचें लुकसानजीवाकगं भीर मान ना द ल्लोजीव पुरायपणान कामकर पकाबं दजातातेन्नाच ताक्षा लुकसाााद सााापूणकच्चे पोशणाच्यासेवनंा तखं यचोय उणाय जन्यार स्वक्र य पेशी चीसंख्याप्रमाणंा तउणीय येताआनीतााक्षालागून द ल्लेग्रं थीचीवाअवयवाचीकामकर पाचीतां कउणीजाताआसोकच्चे चोखापीलोकं चोसााजकाड्रीच्या अभ्यासार वी पुष्टीकर पाकयेता खूबदां श जायल्ल्याखापीव्यसनाचे अवयवपेशी च्यासामन्यपूर कांच्याफकत धाच्यावा पांचव्यावांटेच्याश्रमाकलागून आलें असत त्वत गोन दवरतात.

WHEN DUE ACCOUNT IS TAKEN OF THE LAWS OF च्याकायद्यां चो सैमखंयच्याच दुयें सगो कारणल पून उरना साळें द साााच्याउजाडाइतलें स्पश्ट जाता सैमीकअन्न पदार्थां चें प्रमाणउणें जाल्ल्यान सामान्य स्वक्र य पेशी चीसंख्याउणीजातकच ग्रं थीआनीअवयव तां च्याकार्यां तओसयेताआनीकच्चे मालाच्याउणावाकलागून उत्पन्न उणें अपुर्णआनीदोशीजाता ताक्षालागून द ल्ल्योग्रं थीआनीअवयव दुयें तजाता. परतून तुळेन उणी स्वक्र य पेशीउरता आनीउर ल्ली पेशी उपाशी आनीथकून गेल्ल्यान काळजाच्योवण्टीफुगतात आनीझडपां चें लुकसानजाता कात आंतकड्यो पोट आनीकुडीचे हेर वां गडीजेंसंवेदनशील भाग सात दाब द तात ते इबाडटात केश काव स्तार तात आनीमार फुटतात आनीतााक्षालागून पोटंा तआनी आंतकड्यां नीव्रणजातात श्लेष्मपड्ड्यां तल्यान स्रराव जातात पायर या मूळव्याध एक्झ माआनी हेर. फायोतें पोशणमेळ्नश ल्ल्यान दां तकुसतात कें सकरडे जातात वापडटात. त्याच वेळार श जायल्ल्याअन्न पदार्थां च्याआहारान जीवां तघालून द ल्ल्याव खरीपदार्थां चोसं चय जाल्ल्यान सांधे अक्षमजातात र गतपेशी च्यो वण्टीकठीण न क्षेपां नीव्याय ल्ले असतात फाउर वार्कल्क्युली तयार जातात

मुत्र श्रायां तलें सक्लेरोसिस उच्चरक्तदाब स्नायू टक्का संधिवात संधिवात आहिर
ज्याते रोगातां चें रूपदर्शन स्थात.न मणें आंत्र आत्म्लेक्ट कअक्रमणाची कारणां सांगप आी..

कर्करोग.

खंयच्यान्यच्या श ज्यल्ल्याखापीम्मन शास्त्र स्वतकर्न रोगीमन्ूं कफाना ताच्यादुयें स्थीबुन्यद
ताच्याजल्मापयली लेगीत ताच्याव्यसनीश ज्यल्ल्याखापीअायन घल्लीअसा ताचे अायवक्षीण
जातात आदिर ख णाकते धोक्यां तपडटात वातां चोन मणोउर्जेचोसा ठोसी पताहयोओळीवाल्या
उपरांत जेकोण अालेभलाइकेकमोलेद ताअाीअाल्याज व ताचीजतनाग घेतातणें त्याधोक्यांक
पयसकरपाचोघट्टन र्णय घेवचोपडटाअाीअाल्याजीक पयलीच जल्लें लुकसायपुरायपणान दुरुस्त
करचें पडटाखासाकरून स्थूलताय आीउच्चरक्तदाब अशा ल्ल्यालोकां नीए कखीग लेगीत फटी
स्वचें न्हय कारणतां चें ज वीतएकाधावो कलटक्ता फल्यां तां णीआल्यान धनपत्रांत
अशा श्चीत हें अशुभउतर येवं कद वं कफाना तोशब्द सुसंस्कृत मनशाच्याखार
अज् नाचो स्याळ्यां तचड चकाचकीत पुरायो

ल्हान भुरग्यांकेन्नाय कारणाबगर रडूं कफाना ताणें केन्नाय अस्वस्थरात वचूं क
फाना वापोटाचो दुयें स तरीलेगीत जेर उणोजायचोन्हय.तशेंच ताकाकेन्नाय जीवन स्वं वां वा
कॅल्श यमाचीउणीव जावं कफाना
हि स्याळी श ज्यल्ल्याखांगा चो दुदाचोआीताच्याश ज्यल्ल्याखापीअायच्यादुदाच्याउण्या
दर्जाोपर णाम नवजात भुरग्यांक श ज्यल्ल्याजेवणाचीसंवयकरपहेए कसाकोक्रूर गुन्यां व
अशें हं वपरतपरत जेर करतां .आंत्र मेर्न हेगुन्यां वस्याळ्यापालकां नीअावळखीपणान केला
आंत्र स्थान तोपूर्वन योग्ीत गुन्यां वम्हणून मानतले.फल्यां खंयच्यान्य पालकां कआलो
गुन्यां वउणोकर पाकमेळचोना

शस्त्रक्र याकरपाचोन र्णय घेवचे पयली दुयें तीकपुराय कच्चें खापाचो
अाहार घेवचोपडटा इबाड ल्ल्याअायवाय स्क्र यपेशी चें पूरकपुरायपणान सोडून द वं कना
जल्यार भलाइकेन ब्योपेशीजल्मद वन आीदुयें तपेशी पूरा सुटकाकरून ताकापुराय काम
करपाचीतां कबरीच मेळूं येता

जेमेर्न मनशाच्याजीतां तखंयचीय दुयें सअशा ल्ली पेशीअसात तोमेर्न श ज्यल्ल्या
जेवणाचीखार तळमळ अस्त त्वां तअशा पूणकुडी तल्यान दुयें तपेशीन वळजाकच
श ज्यल्ल्याजेवणाचीनदर ख्यां तभरून वता

त र स्कार अश ल् लोम्न सि सुस्वच् याजा् यर . उ पशी चीभावनाज तलीबळ श् ट
अस्सा त तलोय होर ो खेल अ ीगं भीर जता थोडयाय उ तर ा नीसा गपाचे ं जल् यर श जयल् ल् या
जेवणाचीइत् साहिर ोगाचीइत् सा अस्सा अ ीतीइत् सात गून उ र प हें र ोगाचे ं ट काहूपण दाख्वता
दे खून र ो वश कर पाखजीर अ ीताचोन शा कर पाखजीर खेट् याम्न शाक उ पशीदवर प गर जेचे ं अस्सा

कॅन् सर च् यादुये ं ती कर ोखडे ं च कच् चे ं अ न् न जशों द सरक ए कपाउ ं ड
सफार चं द वाद् र क् षां चोअस् यं त मर् यदीत अहार घे वचो
ख ् याम्न शाकज वोदवर पाकहोप् र मण पुर ो जल् यर तत्तू ं तलोकसोय वां टोमेळवे ं क
शकन शा ल् ली कॅन् सर पे शील् ह्यू ल् ह्यू मर तली . ज् याम्न शाकन श् चीत मर णाचीख् यासुत
फर् मयल् यातमअं ा आलोशे वट बे गीन कर पाच् यामेलन तळूकतृप् त कर पाचोअध कार न ा

तां णीवरखदां अशों नं ा व द ल् ल् या लाख हजार प् र कार च् याव खर ीपदर ् थां क
लागून आम्हां खं यचीउ पे गीस्विकार ू ये ताते ं अां पळ्येया
तां णीघडये व भेद त कोश कां चीसं ख् यावाडोवे ं कशकत्ता दुबळ् याकोश कां कघटमूट
कर पाक शकत्तावाअं ग कोश कां ककाम कर पाचीताजीक् षमताद वं कशकत्ता उ पशीअश ल् ल् या
ग् र ं थी ककच् चोमालपुर वण कर ू ये तावाउ ज् यकालागून न श् ट जल् ल् यापेशी कघटकां चीसुवात
घे वं कमेळटा तां कां लागून काळजाचे स् न ायू घट जतात वातां च् याअशुध् दी तल् यान र गतपे शी
न वळकर ू ये तात श जयल् ल् याखणां वर वी आच् याकुडी तये वपीगं दगीअ ीव खं चो
आच् याअयवां नीसातव् हं वप तां कां अडाणं कमेळटा न मणे ं तां कां ए कए ककर ून
कॅन् सर च् योपे शीवे गळ् योकर ून ा कर पाक मेळटात काम पर तून कुडी त ह्यू ं ये तात घडये ते
व खखर े ं च आच् यापाशेणाचोए कअभ न् न भा जान अस्सा अ ीए के दे खर े खी तल् यान च सैरमन
तां चोैसमिक खणां जेवणां त अस्मा पान कर पाक व स ला

प् र कर णाचीगजलम् हळ् यर त् यापदर ् थां चोपर णाम अस्जेना

जदू कर पी फटोहपी द सपी व र ोधामसोअ ीअ वर ् यपणान तमकिर क
ड् र ग् सचा् याफायदे शीर गुणधर ् मं व शी चे ं व् हळ सह त् य म् हळ् यर आच् यायुगां तली
म थक अं धश् र ध् दां चोए कव् हळलोस वसन ह् यास वसां ा तल् यासाळ् यालेवां कआल् या
न र पे क् ष शे कसाळादवर ताअ ीवरट वखदां तबीजचीभुम कास् वताचे र घे तात.

फॅन् सीच् याउ ं चापे वयल् यान दें वून ह् यासासयां व शी वसतवदीवृत् तीआणाणां क
जय. ए कअं त ल् हन कोश कास् वतक म्न शान तयर केल् ल् यासाळ् याकर खम् यां पर सचड
गुं ताु ं तीचीर चणूक अस्सा हें अस्म

साळ्याए कवटीत यत्नांनी संवसां तल्यातज्ांनीकेन्नाच एकूम ज वीकोश का असत त्वां तहूं कमेळूं कनाहें साके सू्यागजली तल्यम स्पश्ट जता आीतरीलेगीत दर`कअयव अशाकेटीकेटीपेशी नीतयर जता तरीलेगीत एकसर णवैजस्वतकत्याव स्तरीत संवसांतलोतज् अशीकल्पनाकर ता तोवैजजेन्नाकादच्याकुडक्याचेर कांयव खरी वखद चें नांवबर यताते न्नातोभोळें पणम साजताकीए कच व खच्याव खम आूण लखं नीकर खम्यांचीं अ्यवस्थ तकर्यां परतून हूं कशक्ता म्हज्याल्हम भुरग्यां कहां तधरून वर्स वर्स तें अद्भुत ज वीतद वपीअत मेळटलें अशी अशातबळगून हं वें एकादेशांतल्यम दुस्यादेशांतभी वतलो दर`कदुयें ती तचीस्थ ती खंयचीम अूं आजअल्यादेतोर च्यादरांतठेहून घेतावाहॅस्प टलाच्यारांगेतआलीखास घेतातीच कल्पनकिअशोन.

जशें दर एकादुयें साोर एकूच वखद पुरमपणम दुयें तीच्याच हांतअसा साळ्या दुयें संचीं कर णांरांदचे कुडीं तल्याउज्यांतमेळपचीं अस.त्याउज्याच्याना जल्ल्यम थंयमनशचीं साळी दुख्खं नाजली.पुरमपणम कच्चें खप फक्त दर एकाप्रकर च्यादुयें संकअकबं दाहपचें कमकरताच पूण पयलीच जल्ल्यासाळ्यारोंांक साळ्यांतसैम्यते साळ्यांतगंभीर आीगुंतागुंतीच्या दुयें संकपुरमपणम बर`करता पूणप ड ल्ल्याअयवकअूमयज णेचीं कांयलक्षणां त गून उरतत.

ह्याल्हम पुस्तकांत ह्याव शयकहं वलां बहाळूं कशकनाफक्त एकउदार ण मांडल्यर पुरोह्दयव कर हेअाजमम िकतीचोत्र सजवन अस.कांयदेशांनीकाळजच्या वेगवेगळ्यादुयें संकलातून मरणयेवपचें प्रमाणवट्ट मरणाच्याअर्दमर सचड असाअीहें प्रमाणवाडतरमताात्यारोंां अड स्द्यचीं साळी वखदां शुध्दपणम जदूकरपी उपम अस.कुडीकव खरीपदर्थद वन तंत्र कच डयून वाउरफटें मृत करून आी काळजचे क्र येकउत्तेजन द वन ते जीवकताच्याअशेशांकबळगें वंच तदवरतत. काळजच्याआताचे मुखेलबळीदतोर असहें सक्षीदर करत.तरीलेगीत साळ्यादुयें संमदीं हृदयव कर हेउपचर कसाळ्यांतचड अनुकूल अस.कच्चोशमर त्यासाळ्या अर्थहीकत्तलखम्यांकन मणोपांवडोद तलो

Machine Translated by Google

कां य स्या् तकां नीवाम् ह्यन् यां नीकाळ्जाच् याआतासुकलाून मर ण ये वपाचोअशा ल् ल् या दुये ं तीम रैसमाच् याकामद् यां चोअसाश र ोघे तलोआ ीआ जकाच् चोखावपाफाबदललोजाल् या ताची स्थ तीचड कर ून र सायां त बे गोबे ग ख्वार पाचीजाव कय जाली पयल् यास द सासान ताची र गतपे शी र ेखडी च अशुध् दीवचूं कलातली आ ीताच् याश र ां ची वण् टी तशें च ताच् या काळ्जाची आ ीताच् याझडपां ची वण् टी ल् ह्यूल् ह्यू स्कर य पे शी चें ताजें पूर क अशा ल् लें नवे ज वीत मेळ्टलें तां चीयोग् य लवचीकताआ ीघट् टपण पर त मेळोवप. ताकालाून कां य स्या् तकां नीमर चे पर सकाच् चोखावपाफानव् याम भर तीजाल् ल् याम्म शाफाआ ीफ वर् सां वाचड वर् सां भलायकेन भर ल् ल् याज व ताचीअस् मव स्वसाथा वाट पळोवें कमेळ्टली कां य स्या् तकां चें दुये ं तज वीत बदलून अर् द् याशें कड् यावें भलायकेन भर ल् लें ज वीत जेन् नाप् र सन पडटाते न् नाआ ीआच् याकाळ्जं त फाटी स् ूं कद वं कफायना ा मर ण अयकीत आ ीअ पे क् षीत अशें मात पबुद् धीमा न् ह्य. दुबाय न श ल् ल् याबळीच् याती डां त मां सआ ीभाकर ीचे कुडके भ तर स तात तें पळ्यतना ताच् याकाळ्जाच् यावण् टी नीआ ीताच् या र गतपे शी च् यावण् टी नीर ेखडें च जापीक् षयर ोगाचें च त् र णकर तां आ ीदर ख णाफा ताका काळ्जाचोअात जापाचीअ ेक् षाअसा

स्वार णपणाम दुये ं सां ची चार मुळ्ची कार णां अासा १. व भेद तपे शी च् यासं ख् ये ं त उ णाव. .ग् र ं थीच् याकार् याखाती र गर जेच् याकाच् चे म्लाचीअपुर ् णताय. .जीवां तपर कीय प ं ड आ ीपर जीवीपे शीअसा. .बॅक् टे र याच् यासं स र ् गाफा पे शी चीप् र त कार शक् तीदुबळीजाप. कच् चें खावप सु वत ीसान ह् याचार य कार णां कडेन झगडटाआ ीर ोगाच् याप् र स् नाचेर खर ोउ पाय द ता

पूण कच् चे खावपाच् यासु वातीच् याकाळां त श जायल् ल् याखावपाच् याव् यसना ी ककेन् ना केन् नाम वे गवे गळी अस् वस् थताम भोगचीपडटा जाकालाून रैसमीकखागां कुडीकथकवाद तात आ ीभलायकी इबाडटाअशीखोटीकल् पनाव चार व र यतलोकां कये वं कशक्ता अाच् याम्म शाच् याअदूर दर ् शीपणाचे साळ् यां त चड नदर े कपड पीपुर ाने ह्य गै र सास NATURAL पशेणाउ पर ा त UNNATURAL आ ीह्ण ीग्र कपर णामजां कशक्तात अशीफकत कल् पना हीए कसाफाव् यर ् थ कल् पना जीआच् या व चार ा तल् याम ए कदां खती र धां वडायचीपडटा

क लोवाताचे पर सचड ददल् यापूला हें मती त जल् मकये वं कजम

शं बर क लोवजमाचे खेट् याम्म शाचे जेर खेडोच व तळपकलातलोआीताच् या दुये ं तपेशी चर बी कं क् र ीट अाीव खं वां गडार गतां त धां वून वचतलो जमालागून तो वे गवे गळ् याउ त् स ्जां तल् यम कुडी तल् यम भमर स् ू कशक्ता मल मुत आीघमह चो असुापम जला मुतां त आीर गतां तले पर कीपदर ् थ पळ्यल् यार अदूर दर ् शीम्म शाकद सालें कीते सैमीकपोशणां पूसा तयार जल् यम जल् यार खर ेपणी ते खेट् याम्म शाच् यात र स्कार कर पास क् या कुडी तल् यम ये तात जील् हूल् हू वमाघलताआीजीम खंा खीर सेहून वताहें . दे खून च कच् चे खापकसं क् र मणाचे र वै जनीशस्त् रच् याखच् यान कशां प् र माण न यं त् र णदवर ू क फमन ा बगर सैमच् याकद् यां कआीअस् मव स्वासा अधीम जां कजम आीन मग् या पर णाम चीधीर आीसेसूा पळोवचीपडटली

त् याकळां तफुगपाची लक् षणां बर ी च द सूं ये तात अां तकड् यां नीदुखम तकलीदुखम घुं वळये वप साम ् य दुबळेपणआीहेर . कं य प् र कर णां नीमुतां त धुल् लजां ये ता पां य सूूं ये तात कुडीचे र फोड ये वं कशक्तात आी क्तीच् याकं य भाां चे र खुीआीखजये वं कशक्ता है साळी शुध् दीकर णआीबर े कर पाची प् र क् र या दे खून खं यच् याच प् र कार म उपसार ी भावनां कबळीपडूं कफमन ाआी र चणार च् याबुद् धीम शी दुबम मन र जाणकरून पोशाक जेवणां चोआर घे वचो न् हम पूर ् णसातोल प् र थ नां आीम्दतीखीर अप् र त स्थापन ॲम नो ॲस ड . तशें कर पकमूर ् खअूसा कजम जल् यार है लक् षणां ए कच वे ळार न ाजसली पूण भलयकेचें लुकसा जसलें . खेटोम्म सिमारि सूसकर मर तलोआीख ् याम्म शाच् यामूर ् खमणाचे र हं सूा पर तए कफमट नव् याज व तम वाडपकलातलो

अशी लक् षणां ए काव् यक् तीप् र मग आीतीम् र तें तवे गवे गळी असात आी कं य प् र कर णां नीती पुर मपणम नसूं ये तात.

ने माप् र मग जग् टे आीस्थूललोकं मदी ती खर तर णाट् यां मदी सैम् य आीनवजत भुर ग् यां मदी पुर मपणम नसात जी साम ् य पद् दतीम वाडपकलातली . खर णपणम चड चर बीदार म्म शाच् याअां गां त खेट् याम्म शम आल् याजड वजमाच् यादबाखलाख ् याम्म शकइतलोन चोडून क् षीण केलाकीतम क्त आीहें सेहून उणें उर लं . कच् चे खापाच् यासु वतीच् याकळां त

अशाप्रमाणे वजन इतके उणे झाले कीबदलाचे खरे च स्वरूप सामान्य शा ल्ल्यां कताची दयाये वपक्षातली

पूणहें फक्त प्रत्यक्षां तक तें घडटाताचे स्पश्टच त्र.

कच्चीखापीप्रमाणे याआंगां तख ्याप्रमाणे खरे म्हणल्यार पयल्याद सान वजन वाढ पक्षालां आंखेट्याप्रमाणे सुरक्षामेळ्ळ्याउ परां ततचे सामान्य वजन ये मेरेन तोने मन वाडतर प्रतलोहें. साक्यापासळ मनशां तख ्याप्रमाणे वजन वाडल्यार खेट्याप्रमाणे जाल्लें लुकसान प्रत तुल तजालें जमलानू सुवतीसान वजनां तन व्वळवाड जाली

ख ्याप्रमाणे ईवाड खासकरून पासळ फ कट आणीदुबळ्याभुरग्यां मदी बेगीन जाता कच्चें खापीभुरगीं श जायल्ल्याखेळपाच्यावां गड्याइतली च गोलमटोल ती ड आणीपोट पां य अशा ल्ली असाली अशीआणीओक्षाकरूं कफान करणमेटवे पणहें खेट्याप्रमाणे लक्षण. कच्चें खापीभुरगीं खरें च बरीक सनायू आणीसनायुं चीं असाली. से व चरां चे पालकआल्याभुरग्यां च्यामेट्व्यपणाचेर न खट्याअज्म मां तल्यान च खेशी जातात.

पयलेच खेपे कच्चे खापाचेर बदल जालोतेन्नाम्हज्याजीवां तशुध्दीकरणाचीए क व सतारीत प्रक्र यासुरू जाली म्हणदुबळे पणाचीं लक्षणां द सूं कनाशा ल्ली पूण आंतकड्यां नीदुखालें बोटां आणीपां याच्याबोटां मदले अंतर सुस्पष्टपक्षाले उपरांत खर खरीत आणीखाजये वप आंगाचेर फोड फुटले आणीपां यां च्याकां य भागां चेर कात फुटले सुरू चकचकीत करून सोलून काडटात. ते मेरेन चड करून मन्शें सुरूपीम्हजे पां य अचकीत चड सुजले आणी तीसुजउणीजायपक्षम्हयने लाले. माबि थोडे्यावेळाउ परां तम्हजें मूत सारकें धुल्लजालें.

त्यापुरपाकाळां तहें वें म्हज्याज व तां तपयली केन्नाच नशा ल्ल्यापर सचड लां ब भी वडीकरून व्यायामकेलो सैपीकपोशण आणीशार रीकव्यायामाच्यासात दबाखला वर्सां श जायल्ल्याखणाच्याकाळां तम्हज्यार गतपेशीं नीआणीसांध्यां नीजमून आया ल्ली कंक्रीट व तळून नाजायपक्षाल्यां तहें म्हणसारकें स्पश्टद साले. म्हज्याखत्रीन आणीयखत्रीजाचीम्हणून अचकीत कच्चें खापपुरायपणान बं द केलें आणी तीन दीसफक्त मां साचे पदार्थ खल्ले. पयल्याच द साम्हज्यामुताचीधुल्ल उणीजाली दुस ्याद साफक्त मन्शे न शणउरले जाल्यार त स ्याद सातोपुरायपणान नाजालो

कच्चें खापपक्षपरतून सुवात करतनामुतां तपरतए कफावट धुल्लजालें पूण...

आल्याखर पणां तन्ह्य आील्हूल्हूकां य साम्तकं नीतोन वळ जलो
तीन दीसश जयल्लें खगा केल्ल्यान म्हज्याजीवाचे बेगीन शुध्दीर णाचे प्रमाण
मंद जलां अशें द साप्रसंगवशत्याच वेळार आनिकए कसेलायलो मीं पदार्थां वांगडा
घेत ल्ल्याउदकान एकाद सांतम्हज्याकुडींचें वजन तीन क लोवाडलें .

सुरवे वान क्च्चें खापपरतून सुत्र जले उपरांतचवथ्याद साअल्यावजनांतपरतून आलें .

क्च्चोखापाकनव्यान भरतीजल्ल्याम्नशाक घडये एकत्र टीआसा बरें
कांयम्हनें श जयल्ल्यावस्तूं पूज पयसरमल्याउपरांतजेवण. पोशणाच्या
दोन पद्दती चीतुळाकेल्यार ताणें वें चून कह ल्लोमार्ग खरेच योग्य असाकृतीतान
आनिकय खत्रीजाआनीताचे उपरांततोप्रयोग परतून करपाचें सान पळयना

पांयां चीखर सुरूल्हूल्हूकां यम्हान्यां नीसा पलीत्याच बरबर म्हकाय कां य
ब ्याच काळसान सैम्यसुरंगी जल्ली हैं य फुडल्याकां य वर्संतउणी जली आनी
न मगें पुरयापणान नाजली .ती च लक्षणां उण्याचड प्रमाणां तक्च्चे खापी
व्हडल्याव्हडल्यालोकां मदीं द सात जेम्हकासं वसा भरां तल्यान तां चे व शी बरयतात.

ताचे परसचड म्हव्हाचें म्हगल्यार म्हजी रशी नाजपा.च रकाल मूळव्याध
जल्ल्यान म्हकासार १५ २० वर्सां व सावाव सामेळूं कनश ल्लो
दरद साकेन्नाकेन्नाद सांतल्यान दोन फापटीं म्हकासायलकापडे बदलपाचें
बंधन असालें .दहकेन्नाच उणोजलोना पूं श्लेष्मआनीरगतहें चे सातसरार जाले.
क्च्चे खापाचेर बदल जले उपरांतलेगीत म्हज्यापचन आयवां च्याकांतन यम ततान
आ ल्लीअसा लेगीत म्हज्यारशी चीस्थ तीजावळजावळबदलूं कनश ल्लीदर एक
शार रक्रियत्न उपरांतवासले चलल्याउपरांतलेगीतच डच डे पण इतलीखर जलीकी
म्हकाकेन्नाकेन्नाद सालें की जल्ल्याअसर कीबदलां कलागून घडये रशीक्च्चे
खापाक आनीतें इन शेवटाकम्हकासाळ्याउपरांतशस्त्रक्र याऑपरेशन करसार
करपाचें बंधन अूसा कजय. पूणतेच बरबर सैम्याच्याबळग्याचीआसाम्हकाकेन्नाच सोडेली
नाआनीखरें च कांयम्हान्यां उपरांतपर स्थ तीतन श्चीतसुदार णाद सूंकलाली
दरद साच डच डे पणसाम्तकां तल्यान दोन फापटी मात्र साम्तकां तल्यान एकफापट
म्हान्याकएकफापट बदलतालें

आीउपरंा तअजूनय दोन तीन म्हणन्यांनीएकफायदट न मागे उपचार इतलोयशस्वी जय मेर्न कीआज म्हणजमूळव्यधलेगीत जलाअशें म्हणजब ल्कुलद सा।खसकर्न दर द साअंकुरीतगं वाचे स्लड घेवपकलाले तेन्नाताचेर वखद बेगीत जलें .आां तीपर स्थ ती आमकां एकासाक्याम्हण्वाच्यास्त्यकती डद वन हडटा

गुदां वाच्यावण्टी चीलवचीकतादुबळीजल्ल्यम आीआंतकड्यांच्यासकायल्या ती कायल्याश रंा चोव स्तार जल्ल्यम रशीजातहें साळ्यांकखबर असकच्चें खान रशीचें बरे् जापतेजेां तल्याक्षयरोगीपेशी चे सुारेतर स्क्र यपेशीतहून कळप्रमाण अंातकड्यांच्योवण्टीआीरगतपेशीत चील्हल्हनूतनीकरणजान गरजेची लवचीकताआीघट्टपणमेळटाचोपुरवोहें .अजूनयचड म्हण्वाचें म्हणल्यार ती प्रक्र याअंातकड्यांनी पोटंात श रो केश काआीतंत्र काहूंतआीदर एकाअवयवंा तआीग्रं थी तअवदनसानाएकाच वेळार जता म्हणल्यार श जयल्ल्या खापीमन शाचोअव्यवस्थ तआीरोग्रस्तजीव पुरवपणान परतून तयार जताआीतूं त तरणाट्या खशेल्याआीभलयकेन ब ्याअा ल्ल्यापेशी चीनवीपूरकतामेळटा कच्चें खान लैंगकिशक्तवाडपसाळ्यांकअजमद सालें जरीलैंगकिक्र यकलपां तखर संयमहें आचें घट्टतत्वअूंा कज्य. खेळंातकच्चोखापीनवे आीअपूर्वव क्रम स्थापन करतले. हं गाचरसानशास्त्रज्ंाचें युगयुगीन सान म्हळ्यार ज णेचें अमृत मेळपाचें असावखदंा वरवी कंायवरंा भ तर मेळ ल्लेजदूचे पर णामन्हय तर पुरय जीवाचे पुनर्रचनेवरवी रोगा बरे् करपाचीमुळावीप्रक्र या

अवयवाग्रं थीचीं पेशीपुरयपणान खर्च जांं कनतजल्यार सैमीकपोशणकलागून तां कां नव्यापेशी कजल्मद वन पेशी चोगरजेचोपूरकपदार्थ परतून मेळवें कमेळटाआीत्याच वेळार रोगाजन्यआीन र्उपयोगीपेशीअा ल्ल्यापूसा सुटकामेळटा। पूणकुसल्लोदंा तसाक ल्लो वयाघल्लोअवयवअाल्याअवस्थें तपरतून हडपाचें सान मात्शें ना।

देखून च भलायकेच्याबाबती तअडखळघालप धोक्याचे असा।

श जयल्लोखापीमनसिआल्याअवयवआीग्रं थी च्यापां चव्याते धाव्यावां टेच्या कामाचेर जाताआीतरीलेगीत जेमेर्न तोपां यां चेर उबोर वपकशक्तातोमेर्न तोस्वतकभलयकेन बरोमनताताचे परसवयटम्हणल्यार वं च तरपपाचोधोको

तोए कदशमं श लेगीत ताचे र स्नात डमोक् लेस्या् यातलवार ीभशे न लटकता खासकर ून तागें थोडें बर े ं जेवणां केल् यां त.

कोश काम ज् मीमं च् यांस शोधनं ा तल् यास मनशाचे कुडंी त अक्शीपे शीमां गडाच वे गवे गळी बहुअणुकें द् रीय र क् षसपे शी बहुक्रॅर योसाइट् स अणुकें द् रीय अणुकें द् रीय चड अकार ची पे शी मेगकॅर योसाइट् स आ ीहिर प् र कार चीं क् षयर ोगी पे शीमिळटात अशों द सून ये ता अशोपे शी सामा् यपणाम साळ् याअवयवां नी आ ीग् र ं थी नी आ ीश जमल् ल् याखापीलोकांच् यार गतप् र वाह तलेगीत अस्तात. साळ् याअ् नव् यसां ा तल् या अवयवां नीहि आ ीहिर जमते व कृतीपळोवपीसं शोधन शास्त् र ज् तां कां सामा् य वा

रैसर्गिक घडणुकोमना पाचीबं धन कार कताअस्ता

रैसर्गिकअ् न पदार् थ पचन अवयवां तकां य वर ं ा पर सचड उ र नाआ ीपचल् यार वाना जल् यार सामा् य वाह नी तल् यास कुडंी तल् यास भायर स्त तात जल् यार श जमल् लें अ् न खासकर ून जनावर ं ा च् यास्त् र तेां तल् यास मेळपीअ् नधाम् य अ् ननल कां ततीन वर ं ा र म्तावाचार दीस केन् नाकेन् नाय स्या् तकां मेर े न. अशां मर णा उ पर ं ा तर ोखडीच जनावर ं ा चीं पे शीव घटन जमं कलातात आ ीतशें कर तनाव खार ी पदार् थव् हर प् र माणां तस्ते टत हें साळ् यां कखबर अस्ता दे खून श जमल् ल् याखापीमनशाच् या मेजाचे र व खगुक् तजनावर ं ा चें अ् न नस्ता दे खून मनशाच् यापोटां तचार द सां तले तीन दीस ३८ सॅ जनावर ं ा च् याअ् न पदार् थां चें पुर ायपणाम व खं तर ुपां तर जता केन् ना केन् नाय हेप् र क् र याइतलीफुडें वताकीतां णीआं ातकड् यां च् योवण् टीमेहून उ डयल् या उ पर ं ा तआ ीब ् याच प् र माणां तपूं श् लेष् मआ ीर गतां तभर सून गे ले उ पर ं ा तच जीव रोसे पाकये स्वीजतात. दुस् याद सादुयें तीपोटां तमान् सेव कार जल् ल् याचीकाळकर ता मनशाच् यापोटाचें मीठ घाल् लें मं सा् याबॅर लां तर ुपां तर कर पाचीइत् साअश्ता ल् ल् यावरी अशो कुरसा जचाचे न् हय म् हूणा दोनीर मेजावमी मीठ वापर पाचीश फार सकर तात. पोटाम जें क तें स्वच्छपणाम मान् य केलां तें ह्लामिर कजमं कशकना ाअशें व स् वाद्पूसलोकभोळें पणाम मानतात जल् यार साळ् याखगां जेवणां तल् यास साळ् यां तचड ह्लामिर कअश्ता ल् ले पॉलीश केल् ले तां दूळ धवीभाकर ीवासाार पोटां तर ोखडीच प् र त क् र यान र् माणकर नात. कां य जगां कपोशणाचो दोळे कातवातं त् र काह चे कडे न क तें सं बं द अूंसा ये ताअशोप् र स् न लेगीत पडटा जशों कुडीचोखं यचोय भाग कच् चोमन नस्ता नाआपली कामं फुडें व् हर ू कशकता अशां खं यच् यापदार् थां तघडये मेळूं ये ता

धवीभाकरी सार वास्पश् ट केल् लें लोगीजें दोळ् यां कउ जाड द वं कशक्तावा तं त् र कां चीं अद् भुत ऑपरे शनां घडवेन हेतूं कशक्ता तं त् र कादुये ं सां चीं कारणां स्पश् ट कर पाखीर लोकसाळ् यातरां चे कल् प त अदमासमुखर व् हर तात पूण साळ् यां तगर जेच् याघटकांचे र तं त् र कां कपुर वण केल् ल् याकच् च् यामलाच् या गुणधर् मां चे र ते उण् यां तउणें लक् ष द ना

संसर् गजन् य रोगां कमन शाचीप् र त कार शक् तीदुबळीजाता
प ळगें तल् यात प ळगे मेरे न

संसर् गजन् य रोगां चोधोकोस्थ र पणात ...
उणाहें चुकीचें असाश जाल् ल् याखापकलातून मन शाच् यापेशी नीसुक् ष् मजं तूअस प् र त कार कर पाचीशक् तल् हन ल् हन उणीजल् याआणीतावे पर सवायट म् हणल् यार तीशक् त प ळगे प ळगें तल् यात उणीजायत अस

ह् यासं दर् भात हं वें १९ ५६ वर् साउ जाडकआ ल् ल् यानमने चोसाह् ह ए त शस्त् र ज् चवथोडात डोम् हासकीकाच् या पॅथलॉज कल अॅनाटॉमीअँड द पॅथॉजेनेस सऑफ ह् यूमन ड जीज ह् याग् रं थां तले कांय भाा उद् धृत कर पाकसेतात.
ताच् यामतात हेमोरेंसा यन ए न् थ् रोमोसेस ह् यारोगाकव श श् ट अशी जायती संसर् गां असा जी खरें म् हणल् यार जातारां तजायनत तातूं तचडव कसावगां चो अस पाठ जाता शस्त् र ज् एकतर तातूं तत् यासंसर् गाचीं प् र गयो कउ दहार णां प् रे रीत कर पाकये सावीजायनत. वानरजल् यार तातूं तल् याफक्त थोड् याच टायफॉयड कोलेरा मलेर या मेन न् गोकोकलमेन ं जायटीस इन् फ् लूएं झा गोडें मूत कळजाचोदह ड प् थीर या स्कार लेटजेर न् युमोन या संध वात सेप् सस गोनोरे या फुर् ं क् युलोसस एपें ड सायटीसआणीहेर खूप पयुक्त ल् यासाकेपण मेळवेपाकतां कां येस मेळटावोर .

जूनोसस आणीऑर् न थोनोसस जातार आणीकुक्कडां चे रोग जे.
दादल् यां कजातात जशी जलभय मसत ष् कदाह ब् रुसेलोसस माल् टाजेर प् सटाकोस स चेपटें प् लेग ट् युलारे म या ए ं थ् रे क् स ट् रायच नोसस आणी हेर नेमाप् रमाणतां चीं खासोली लक् षणां मन शाकखाशोली असात जल् यार जातारां तकेन् ना केन् नायती त् यालक् षणां चीफक्त साकीपयुक्त ली प् र जानां दाखयतात.

अशो तरे न मनशाचे पूर् वज वाांहाे चोअसपाठ आा ल् ल् यासाळ् याजातारां क मन शाचे व श श् ट संसर् ग जायनत पूणसं शोधन शस्त् र ज् ां नीप् र योगीकहेतून तां कां त् यारोगां चीलागण कर पाच् यामुद् दामयत् नां कलेगीते प् र त साद नाअशें द सााहाचे उरफटें .

जनावरां का अनी सुकाण्यां का खोले असे बॅक्टेर याअसत त्वां त असा पूण ते साळ्यावेळार तां च्याअवयवां नीअसले तरीतां चेर साम्य पर णामकर नत. पूण मन शाक संसर्ग जनक्व तेच बॅक्टेर यातका साळ्यां त भयम कअनीव नशाकरीपद्दतीम संसर्ग कर तात. हेंतू तअनी हें खर जेडूं कजय कीजनावरां साळ्याच रकालीन दुयें सा पूला प्रत कर शक्तीअसा.

ह्याचकाचकीत व परीतायेचें कारणक तें संस्कृतम च्याने म प्रमाण स्वतक पोशण द वपाचीअनी मारि पां य कुरकुरीत करून मेजचे र अशामशीर बसाचीसं वय न्हय जल्यार हें गाम्न शाक जनावरां तल्यम वेगळें कर पीक तें फक्त तुमच्याम्मां त च त्रीत करत कीह्याबारीकद सा तल्याए काद सा तगाय म्न शासा की सम्य जवपक कळसा त उकडून आलें चरा खापक अनीदुयें तपडटना असें नटककर पाकतकलें तघेतली जल्यार कसें जालें कारणां खबर नशा ल्ली. मारि कच्च्यातणाचेर पोशणकर पाचो यत्न कर चो असें कोगें युस्मयलें जल्यार त च्याआंगकश जयल्ल्याजेवणाची स्वाय जल्ल्यम कच्चें तणत कामीकर पाकशक्ताअसोभं यत णें उक्तायचो तुमकां य कल्पना करत गायन हजरां नीवर्सा श जयल्लें तणखल्लें जल्यार आजकशीअसाली तीजें करतालीतें एकअस्वभाव ककृतीअसें एकखीगलेगीत च तन कर नसानातरी आच्याह दूवदीमां सउपसकां नीहेच स्थ तीदवरल्या

संसर्गजन्य रोगां अड झूजपुरायपणम एक..
चुकीचीनदर. संसर्गजन्य रोगां कलागून मरणये वपाचें प्रमाण उणें जाप कुडीची प्रत कर शक्तीघट करून न्हय तर संसर्ग पातळपीभायलीपर स्थ तीउणीकरून साम्य जल्या
काळप्रमाण म्न शाचीप्रत कर शक्तीइतलीदुबळीजल्याकीआधुनिक घरां कें द्रीकृत उदका पुरवणवेवस्था शारीन तळसा दुयें ती कवेगळे दवर प अनीहेर गजली नीमेळपीसुवा धा कडून वर्सा अदी अशा ल्ल्यापर स्थ ती तपरतून आल्यार मनीसकां य वर्सा भ तर वेगवेगळ्याम्मारीदुयें सा वरवी नाजाले.

खं यच्याय तरेन आजलेगीत अॅटोइन्फेक्शन जसें तकाजल्मद वपी कॅटरॅलपर स्थ ती बेगीम व कसा जता अनी साळ्याश जयल्लें खापीमनीसती खतीर एकअपर हर्य आत्तीजता खेट्याम्न शाच्यापेशी च्यादुबळेपणाचेर फायदो घेवन न रुपद्रवी सूक्ष्मजंतू जतात

ए कदमहामिहर कअसाडे व् ह डॉव् हसकीबर यता बॅक् टे र याच् याबदलपण शी च् या साकलीम म् हणतीच् याउ जनाड़कअीर ोगजं तून र् माणकर पीबॅक् टे र याब गर र ोगजं तूपसा तयार जहा कशक्ततअशों म् हण् टततें मतवसतवकसाके लाीी चें मना चें पडटलें . अशो तर े न टायफॉयड पॅर टायफॉयड अाीपेच श हं चे बॅस ली उत् पत् तीजहा कशक्तत. अंातकड् यां च् याबॅस लां तल् याम ड प् थीर याचे खर े बॅस ली खेट् याबॅस ली पसा तयार जहा कशक्तत.अशों र ुपां तर साळ् याजती च् या केक् सीत अायुमीत प् लेग अाीक् षयर ोगाच् याबॅस ली तअाीहिर सुक् ष् मजं तूं तजहा येता

मन शाचे कुडीत कहा अाीश् लेष् मपड् ड् यां तल् याखद च् यार सपीलोकां च् यामेलाचे र अॅटो इन् फेक् शन खसकर ून वसतव असा

ब ् याच शासंस स ् गजन् य र ोगां तसंस स ् ग जाल् ल् याचे पुर ते मेळन त. खर र णपणा दर ए कसंस स ् गजन् य र ोगा कां य दुबळ् याम शाच् यान झुकजीां तपयलेच खेपे द सा येताअाीउ पर ां तहिर लोकां कया संस स ् ग जता प् र त् यक् षां तअसोदर ए कजीहेर ोगजं तूच् या प् र सा अाीप् र सा रकधोक् याचीकार खरा ो असोकार खरा ोकच् चोखसपीलोकां मदी मेळचोना. दे खून कच् चोखसपीलोकां चोसं वसा खां खर साळ् यासंस स ् गजन् य र ोगां पसा मुक् तजालो

स्वताच् यासंस स ् गाम शी डे व् ह डॉव् हसकीच् याम्तां चोसा ां शअसोकर ूं येता अाच् याकुडीतले मुखेलभा जं य स्वताच् यासंस स ् गाच् योप् र क् र यातयार जतते अशो गळो टॉन् स ल वर ् मीफॉर ् मए पें ड स व् ह्ळ अंातकड् यो ने त् र पटल ब् रॅाक यलनळ्योअाी मुताचे मर ् ग.स्वयच संस स ् गजन् य र ोगा अशो असा नाकां तल् याम जापीम्हे नी ग् र सातिशोथ कोलाइट स पेच श ब् रॅाकायटीस न् युमोन या स स्ट ट स पायलायटीस ने फ् र ायटीस ने त् र पटलाचोदह दाह्कतीचोत् र स

फुर ुं कल् स कार ् बं कल् स ओट ट स कोलेस स्टायटीस ऑस्ट योमायलायटीस प् र सुतीउ पर ां त ए न् डोमेट् र टीस अाीअशो तर ेचे दाह ए फजी द ल् ल् याडे टाप् र माण ए फजी बार न् सकी १९४९ हागें स्कार लेट जेर ाच् यासाळ् याप् र कर णां तल् याफक्त ५० टक् के अाीड प् थीर याच् या१५ टक् के दुयें ती कथेटसंस पर ् कस्थापन जहा कशक्ता म् हणल् यार ड प् थीर याच् यासाळ् याभोवतेककेशी नीहेसंस स ् ग भायल् यास्त् र ोतां चो असाअशों दाखवेपाचे पुर ते मेळन त. पर तून टीई .बोल् ड र े व् ह १९४९ हागें द ल् ल् या पुर ाय् यां वयल् याम टायफॉयड दुयें ती तल् या५३ टक् के दुयें ती चे मूळ अज् त असा ल् ल् याचें द सा अालें . बह् यजन न संस स ् गाचीभुम काल् हाल् हा उ णीजायत वताअाीतमालातून अं तर ् जा संस स ् गकताचीखूात मेळटा कवल् याच नसाना.

दुबाप्र फुडार फ्क मुखेलभुम काखर ें च अॅटोइन् फेक्शनां कडल्यास जाहें कळ्टलें खासकरून बदलपीशार रक्रियं त्रणाआणीपर स्थ तीचें सा स्पश्ट करपाक आणकां मेळचें अशें गरजेचें ग न्यास अजून पुराम तान्यां तनशा ल्ल्यास पेशी आणीबॅक्टेर यांह चे सामान्य स्वजीवन संसर्गाचीस्थ ती

संसर्गजन्य रोगांच्यान म त्ताच्यासंदर्भांतआणीसकून द वं कज्या. भायल्याआणीभ तरल्याम्ध्यमां तल्यासूक्ष्मजंतूच्या रोगजन्य स्वरुपाश शी कोच ए ह्र लीच आणीपश्चर हं च्याकाळां तकल्प ल्ली कल्पना ह्याउतराच्या पुराम अर्थाम बॅक्टेर याचरोगंजंतून र्मागकर पीन्ह्य तर द ल्ल्याजीवां तएका व श श्टख णाक अस्त त्वां तआ ल्ले आणीताच्यान यं त्रकप्रणाली तल्या आणीतं त्र कायं त्रणें तल्याव्यत्ययां कडेन कार्बनीर तीम संबं दीत अशा ल्लेते शार रक्रियांसंबं द.सैमां तखाशेले रोगजन्य सूक्ष्मजंतूनास पूण सामान्यपणास प्रत कार कर पीव शयां तसंवेदनशीलताम वाडोपीघटकां चोशेवटनाआणीउरफटें .

ह्यासाळ्यां तल्यास आणीएकूच न श्कर्शकडूं कशकतात.संसर्गजन्य रोगां चें खर ें च कारणसूक्ष्मजंतून्ह्य तर जीवाच्यासामान्य जैव कप्रक्र यां चीइबाड ल्ली स्थ तीसूक्ष्मजंतूसवां च अस्त त्वां तआ ल्ले ते अजून य अस्त त्वां तआसा आणी ते खवां खरीर अस्त त्वां तआसाले.तां चोनशकर पाचीआणीनाकर पाचीमेंमेतेन खटी प शें पण.रोगां च्याख्याकारणां चेर दोळे धां पून दवर पाचोपर णामम्हूग मन शाची प्रत कार कर पाचीकार्बनीशक्तल्ह्यल्ह्य इतलीउणीजल्याकीमनसिआां भायल्यास संसर्गयेवपाचीवाट पळ्यना पूणकुडी तल्यास भ तर सपीबॅक्टेर याकबळीपडटा हें .कारणमन शाच्याजीवां तजेबॅक्टेर यानीच प्रण्यां ककसें च नुकसा कर पाकशकनास तेचमांस भाकरी लोगीआणीसाकर हं चे पूसा तयार जल्ल्यादुबळ्या मेलदीक नशा ल्ल्या न श्करीम पेशी कती ड द तात.देखून ते फक्तत्याकोश कां चेर पडून तां कां उमेदीम खातात्तं तकां यच नवलना साजदार मन शाम आपल्याआंगां तल्यास त्या न रुपयोगीपेशी मदल्यादर एकापेशी तल्यास न वळकर चें ताचे उपरां त खं यच्याच सूक्ष्मजंतूकडेन उदस्तफळां बदमआणीकड्डणां हं चे पूसा अस्त त्वां तआ ल्ल्यातर णाट्या घटमूट आणीघटमूट पेशी कडेन वचपाचें धाडस जाचें नाहं गाखर ें च सामान्य बदलपीशार रक्रियं त्रणाआणीपर स्थ तीचें सा.

पेशीआणिबॅक्टेर याांचे स्व्जीवन संसर्गाचे अास्थे तज्ञा असो स्पष्टीकरण दिले देण्यासिद वं कशक्ना।

उपचार म्हणक द्रव्य म्हणून प्रत जैव वखदां चीभुम कातत् पुर तीआणि फटविपी असालेकिल्हूल्हूतां चे र न रश जापकलाल्यात.
बॅक्टेर याच्याक्र यशीलतेचे पर णामथोड्याच काळाखाली न श्क्रीय करून ते पेशीदुबळी कर तात आणि पुढे बळ श्टसंसर्गकवट मेकळीकर तात.

प्रत जैव वखदां चोम्हणसाळ्यां तलीाि चोअणभाव असासीकपशोणाच्याउ णमकलाून म्हणज्याभुरग्यां कसदां च अॅटोसंसर्ग आणिअॅटोनशकलाून जापीअ यम त खर जेर येतालो तां चे तापमान चड करून . सेंआणि३८° से.हं वें म्हणज्यापुतक पॅर साकव्हरून थं यच्यासाळ्यां तनमनेच्या तज् ांच्या काळजीकसी पयलोदुर्दैवाने प्रत जैव वखदां चोबेपर्वाप्रयोग करून तां णीआपले तापमान ४० ४१ सेंआणितापचे काळीज आणिमूत्रप ड क्षीण करून न मागो तां णीतकामर लो ताच्यादुये सालो न दाम कर पकमेळनसान।

म्हणज्याचलये काय साके असो घडले पूणतरीलेगीत
चड ह सार दोन वर्षां उपरां त.हं वें त कॉम्बर्गां तल्याआशर्हें च ल्ड्रनहॅस्प टलां त क डरक्रां केनहउसआशर्हें दवरली थं यएका डॉ.वोल्फगॅं ग टमल गाम म्हणज्यागरबिभुरग्याचेर चड अाानवीय प्रयोग केल्ले. दर द सातोव्हड प्रमाणां तरगत काहटलो तापी वेगवेगळी प्रयोगशाळे तली चां चण्योकर तालोवाडझनभर गरबि उं दीर आणिकां सां कइं जेक्शन द तालो बॅक्टेर यावडोपन तामहयारोगकजासादर अस ल्लोप्रत्यक्षजीव वळखुमाची इत्सासा पूणखं यचोअसो नष्टककर तालोताच्याअसान्यक्ल नीकलतपासो ततरा थाराां कमेळ्ळे ना।म्हणज्याभुरग्याचे तापमान ज तले चड वाढटले त तले चद ल्ल्याप्रत जैव वखदां चोडोसव्हड जातालोआणितां चीजतीज तली व व धताय असा ल्लीप्रत जैव वखदां चोडोसवाढत वचत तापमान चडां तचड वाढतगेले जेमरेन तानूं त ३९ सेंआणि४१ सेंआणिने फ्रयटीसची लक्षणां खर पणाने द सूंक लागली .ताच्या शास्त्रीय अर्थान ताणे हयारोगाचीवाढ बेगमि केली ताचो सामान्य काळचार वर्षां चोकाळ उणोकरून फक्त एकम्हणनोजालो ताणे त्याभुरग्याक डमीममून आकां खेट्यासाजुती तभ येयले

त कार्कॅर ्ट सेा द वं कनावाइं टरनलबाम्पे ्सीकेलीनाजाल् यार तीसा ् तकापरसचड ज येचीनाअशें .

त् याच काळां तम् हाला ब र ्चरबेनर चीजर ्मन भासमेळ् ळी पोशणरोग Ernahrungskrankheiten Erster Teil नांवाचा ोग् रं थ. हां वें रोखडीच म् हाजू याचलाये कत् याहॅस्प टलां तल् याम भायर काडलीआनी त कसैमिक पोशणाचीजत्तनाय घेतली आचकीत जाूच् यादं डाच् याल् हार ां कडेन म् हाजू याभुर ग् याचें तापमान ३७° ३७.५ °से. आनीत च् यामुत्तायें प् रमाण m वयल् याम द सकाळदोन ल टर मेरे न वाडलें . सा ् तकाभ तर तीपां यां चेर उबीर घालीआनीत् याकाळजनाश ल् ल् या दोतोर ाखतीर दार उगडपाककुडी तल् याम वचून गेली जेस्तब् धपणाम मुकेलोजाल् लोआनी बेजबाबदार पणाचीइतलीभ रां तअशा ल् लीकीए कावादुस ्यान रधार न म त् ताम ताणें म् हाहॅस्प टलाच् योप् रतीद वपाकन् ह्यकार द लोनां दीआनीक् ल नीकल तपासणी.

शुध् दकाच् चे खापीआहार चेर भुर ग् याकपोशणद वपाचें कामचालूच दवरलें जाल् यार आजतीज वीअसालीहें न श् चीत. पूणत् यावेळार हां वें काच् चें अन ्नए कउपचारा त् मक सान मानतले आनीकृत् रीमजीवनसत् वां चेर अजून यम् हाकाव स्वसअशा ल् लो डॉ.ब र ्चर बेनर चा् याखजाीक् ल न कां तल् यापोशणपद् दतीचीलानी च् याम वळख जावपाखातीर हां वें त् याभुर ग् याकहॅम्बर ्गाथावन झुर ककव् हरून दीसत् या सॅने टोर यमां तदवरलीहां गासा हां वउल् लेखकर ुं कशक्ता मानशें सां गपाचें जाल् यार दुर ्दैवाम डॉ.

खं यच् याम तरे न त चे स्थ ती तबेगीन सुदार णाजाल् ल् याम प् रत् सान मेळ ल् ल् याम म् हाकाद सलें त चीभलायकीकां य प् रमाणां तकाच् च् यापोशणां वरवी आनीकां य प् रमाणां त श जायल् ल् याखाणां जेवणां नीआनीकृत् रीमजीवनसत् वां वरवी परतून मेळोवप शक् य असातरी असानाय त चें आयुश् य फक्त चार वर ्सां वाडोवें कआनीपावले.

हां वस्वताम्न शाच् या अटॅोइन ्फेक् शनाचेर जैत मेळोवपाचीए कचकाचकीत देख २० वर ्सां वयर म् हाकाइतलोक् रॉन कब् रीकाट सजाल् लोकीवर ्सालजायते फावटी थं डीचे चड खर आक् रमण जावन हां वअन वार ्यपणाम खटीर बसालो पूण काच् चे खाल् ल् याम हें सालें बदललां आनीफाटल् याधावर ्सां सान हां ववर ्सार उक् त् याम्ळबासकायल न् ह द ल् लोअसतोतरीकेन ्नाकेन ्नाय वा अं शां च् याग माच् याथं ड दं वां त सूक् ष् मजं तूअजून यतां च् याजा ्यार

ए कफक्त टप्र खी कली आ ल् लीन ावाथं डीजल् ल् याचोक तलोस संकेतद ूं कन ा ग मय् या द स नीउक् त् याहों त न् ह दें त खसवीर तये चीगर जन ाहें स गपक्ज य. फक्त आं ग बर`ं व् यसून दवर प आीतजे हो कती ड उ क् तें दवर प गर जेचें . ते भर र श जल् लें जेवण होऊन द वप म् ह्म् व चें ज लागून न् हे दिन ास नार प ची आीखटीर अखं डपण लोक पची कर णां पयसज ली .

कॅन् सर पेशी च् याअम् यं तक् षयर ोगाचोपर णाम

हेर स ाळ् यादुये ं स प् र मण कॅन् सरची कर णां य अशी अस
रैस म य् यान े मय् याउ ज हडक स के से पें पण स् पश् ट कर तत.

स म न् य पे शीआ ीकॅन् सर पे शीहं च् यासं र चन े म दी फर क शोधून कह पखीर कोश क ज् म नीव् हड प् र मणां त सं शोधन केलां . सर र णपण कॅन् सर पे शीह् यो स क् यो स म न् य प् र कर च् योपे शीअस तां कां गर जेचीर चणूकआीखं यचें य उ पे गीकर कर पचीतां कन स आशें तां कां द स आलां . प् र थ नां बां दपची वस् तू खन वह प हेतां चोए कूच हेत.

आ कां खबर अस तशें खेट् य म शच् योपे शीस वी च अस त
गुणधर ् म खेट् य म शच् यापे शी कआीकॅन् सरच् यापे शी कजपीक् षयर ोगां त फक्त ए कूच फर कअस कां य पर स् थ ती त थळचीगजल म् हणल् यार खर ोम सखेट् य म शच् यो पे शीआल् यान यं त् र णखलादवर पक्रये स वीज तोतां कां आल् याजीच् यामुक् त व स् तर ां त प ळ ता तसूं तल् य र ती पोकळी भर ता ती आल् याक ीखलाउ डयता तां कां आल् या स म न् य पे शी कहे न भर स आीअशे तर`न कां य कळ तर ीतोसं वे दन शील अयव आीयं त् र णां दवर तातां च् यादबच् याधोक् यसून मुक् त तचीकूड.

खेट् य म शचें व् हडलें द् र व् य स ाळ् यां कदोळ् यां नीपळोतं कमेळटा केन् नाकेन् नप ६० ७०क लोवजन मेर`न पनता त् याद् र व् यचे कां य क लोखं यचे य ग् र ं थी तवाअयवां त दवर ल् यार मेळ ल् ल् यादबखलाद ल् ले ग् र ं थीचीवाअयवचीक् र यशीलतय पक् षघ त जली हें न श् चीत. खर`ं म् हणल् यार अशे तर`न कॅन् सर म शच् याज व तकन म णो पां वडोघलता

कॅन् सरच् यापे शी भशे न खेट् य म शच् योपे शीम् हण् टत
खीर र ा दचे कुडी ततयार केल् ल् याजेवणच् याआर म अस्त त् वां तहप

अशाअन्नधान्याचे अनुरगरयकम्हणवपुरपाचोमुखेलहेत. खयामनशाच्यारक्षत्मक यत्नांकलानून खेट्यामनशाच्योपेशीव्यसाच्यामर्गां तल्यम कुडीतभतर सपी असवभाव कपदर्थांचे व्हड प्रमाणपुरमपणाम अत्मसाकरूं कशकनतआतिकलानून त्यापदर्थांचोव्हडलोवां टोउद्देशहीपणाम वताजळवेन फवशीउश्णतये तरुपांतरीत करून. त्याचड अन्नधान्याचोमुक्तपणाम सेवन करपाखतीर खेट्यामनशाच्योपेशी स्वतंत्र्यमेळोवपाचो आपल्यकजय अशा ल्ल्याखंयच्याम थळाव्यावठरांतरमपाचो आनीपुरमपणाम गॉर्जकरपाचोयत्न करतात. जेन्नातांतूं तलोएकवाज्यते जणतांच्या यत्नांतये स्रवीजतात तेन्नाते आपल्यालोभीधनयम तांकां दल्लें जेवणअन श्वसाय वेगम खवपकलातात. अशो तरेन एकवादेम ल्हम ल्हम केशा कां पूसा सुजवन साळ्यामनीस्तीक आपल्याघातकअसां काच्याचपक्यांतदवर पीरक्षसअस्त त्वांतयेता

असंख्यरोगजन्यप्रक्र यांतल्याखंयच्याच प्रक्र यांतआकां अशीच अशी पर स्थतीमेळना जंयलाखं नीपेशी मदी फक्त एकवादेम पेशीरोगाकबळीपडटात.

मन व्यपून दवरपाचीक्षुक्ष्मताय अशा ल्लोस्पश्टनदर अशा ल्लोमनीस मुळाव्यासास्यांनीसंशोधन शास्त्रज् आलोवेळ पयसोआनीउर्जवयाघालतात त्या मूर्खपणाच्याप्रस्नांचेर अश्चर्यकर पकमदत करूं कशकनाकॅन्सराचीघडणूक स्पश्टकरपाखतीर तांणीसुमार ४०० वेगवेगळ्याकर्स नोजेन कएजं टांचीवळेरी दल्या तांचोअर घटकसेल्यार कर्स नोजेनेस साच्यामुळाव्याकरणां कडेन उणोच संबंदनादर एकाव्यक्तीम स्वतकहेप्रस्नव चार चोपडटलो साले व खरी करणां च रकलीम च डच डेपण जखीजाप जळप व्हयरस न कोटीम डांबर आनीहेर घटकां चोएकचोमेलमीकर कघटकम्हणून पेशीकतांच्या संकुलां तल्यम वं च तदवर पकशक्तले हें मन्य. रचणूकआनीतां चीकामकरपाची वानुकसा करपाचीतांक क्षीणकरपाची कुस्कुसाचीआनीमार पाचीतांक पूणखंयच्याशक्य सानांवरवी तांकां एकवादेम केशा कां तइतलीव्हडलीगुणाकार शक्तप्ररीतकरूं येतली जीतांकां स्वक्षमकरतली च्यासाक्याउण्याकळांतवेळ उडून उडोवप आनीमारि मनशाचे कुडीचीसाळीअद्भुत इमारतपुरमपणाम नश्टकरप

तीभयम कशक्तत्याजीवाच्यामलकाम स्वताआपल्याखतीर यत्नपूर्वकश जयतात भाजतात तयार करतात आनीरक्षसाकसदूर करतात

स्वतःचेन मरणे नश. पेशी च्याअंत्यंत क्षयरोगाचे आणी अस्वभाविक पोषणाचे आणि ह्र्य परिणामहे कॅन्सर हे ज्वोपुरगो

तां च्यातपशील तवेळोवेळी शस्त्रज्ञ कॅन्सरची ख्याकारणां कडे नती डपठजातात. ते अखंड पुरवे ह्यांना तधर तात तां कां कां य वेळ पळ्यतात आणी तां चीखात्रीलेगीत कर तात पूण जेन्ना जेन्ना प्रचल तअसेल पद्दती तबदलकर पाचे प्रसन व चार कर पाखतीर ये ताते न्नाते गडगडत मर ले भशेन चक्कचकीतपणात दोळे बं द कर तात आणीए कखीग रमन सान ाते टाळ्ये र वतात कारण तां कां तां च्यापोषणसं वयी नीअस्वभाविक क ते ं च पळोपाचीइत्सान ाखसा करून जे भाकर ीखतात आणी फाटल्यायुगां तल्यात तां णीपव त्र तासममान ल्यातचे र ट काकर पाचीइत्सान ा तीमेजाचे र पातकच्च तीदळपाच्यामध्यमं तल्यात पर तपर तआव त्र जाल्याअशों ए कख णाक्य च ं तन कर नसाना चाळणी माळणीआणी बेक ं ग.

खाशेलीसं र चनाआणी कार्यक्षमताय नश ल्ल्यापेशी वर वी कॅन्सर अस्त त्वां तहरटा हें केश का ज्ञ मकिस्पश्टपणात द सला तरीलेगीततां च्यामतात भलायकेन बर ोअशें म्हणून्टात त्याम्नशाच्योसाळ्योपेशी जरीत्योअस्वभाविक कपोषणाचे ं उत्पादन असली तरी मुख्येलपणात असात पुरापणात व कसीजाल्ली आणीपर पूर्णपेशीजी उपरां तकां य कार्स नजेिन कघटकां च्या प्रभावाकलातून तां च्यासामान्य गुणधर्मां पासून वं च तदवर तात. म्हणूनजेच ताच्याउत्पादनां तल्या दोशां चीकार खान्याचीयोग्य यं त्र णानश ल्ल्यात दर ए काअसमकि घटकांकडे न सं बं द असला पूण त्याकार खान्याकपुर वणकेल्ल्याबां दकामसक त्याकडे न वाक्य्च्यापदार्थाच्यास्वर्पाकडे न आणीदर्ज्याकडे न तां चो काचेसं बं द नाउत्पादनाकगर जेची सक त्यां . साळ्याश जाल्ल्या खाप्यां च्याअयवां नीआलीयोग्य र चणूकआणी कार्यां सोडून द ल्ल्याकेंदिार पेशी नीकामचे उदकां तबुडलां हें तां कां पळोपाचीइत्सान ाअसं काड्रीच्या CANCER CELLS च्या कां य भागां चोउल्लेखकर तली जोसं तल्यात वाचप्याकस्पश्टपणात द साले ं कीखरीकारणां क तलीसद्दी आणीस्पश्ट

कॅन्सर असा.

काउड्रीबर यता पृ.११ तां च्यापूर्ववर्तीपदार्थां च्याखशेल्यासावा कार्याचे ं पुराव वाकां य प्र माणां तलुकसाजाल्ल्यात कॅन्सर पेशीत्याच प्र माणां तते ं खशेलें कार्य कर पीसं र चनात्मकखाशेलपणां गमावतात.

शक्य. कर्यांच्याअभावांतर चणूकत गोवेन दवरूं कमेळना जशीअनुरूप रचणूकनसताना कर्यत गोवेन दवरूं कमेळना. कॅन्सराचें गुपीत एकदां खरीरें सोडोवपाचें सगळ्यांत स्पश्ट सत्य जेडपाकक्षाड्रीव सला

म्हणल्यार रचणूकआनीकर्य हांचा बळपारबरीर कच्चोमळगर जेच्योगर जं असता आनीजेन्ना त्याकच्च्यामालाचें श ज्यल्ल्यापदार्थांतरुपांतर जाताना तेन्नादोमूय संरचनेची जतन घेवचीना. कर्यकर पाचीय गर जना

कोशकांच्यासामान्य वाढीखरीर काउड्रीहाणें रुशचोउल्लेखअसोकेला सामान्य अत्मकोशकांतजांत्योसंभाव्ययंत्रणाअसात आनी न मणें भेद थार नप जता घटक कांयपर माणात्मकपातळे मेळ्यतकच हयोयंत्रणाकर्यात्मकर तीन स्कर य जात पान १५. कॅन्सरांतरुपांतर करतना कर्स नोजन कोश केच्याए कावा चड खशोल्याकर्यांत बदल घडोवन हाडटात. तकलागून जापीबदलवार सक्क्कम मेळटा पूण अशावार सक्क्कम जापीबदलाचोत्र ससा सगीपेशीपुर यपणान स्वायत्तनवप्लास्मांजाचे पयली सहायकघटकांचें अ र क्तलुकसाकरचें पडटा पान १७.

कॅन्सर पुरयपणान व कसी जाल्ल्याआनीखशोल्यापेशी पूसा तयार जयना.
तांतय आनीशुक्रणूहयोखूब वेगळ्योपेशीअसा त्योघातकजयनत आनीसदच्यांसयमाबगर शुक्रणूवातांतयांच्योपेशीवहून सामान्य ब्यावापीपेशीच्याप्रदेशांचेर घुरी घालपीकॅन्सर न र्माण करतात पान ३३३.

कॅन्सर पेशीची मुखेलकर्यां म्हळ्यार नायट्रोजन युक्तपदार्थांचीश कर करप जाग्यरांची प्रथ नां खाप ॲम नोॲसड काडून घेवप आसामान्य प्रथ नां संश्लेशणकरप आनीतत्सास्वरुपाची हेर वेगवेगळी शोषणां करप. कॅन्सरक शरीराच्या कुंडांतल्यान ॲम नोॲसड काडून उडोवपी नायट्रोजन साळो स कोवगुरताअशें पळयलां तकाकसले च उल्लेखनीय परतये वपकपर वान गीद नसतना पान. फुडें सत्यल अशें म्हळां तशें च घातकपेशीचें नायट्रोजन चयापचय ब्यावापी पेशी कडल्यान घेवन कुडींचीयोग्य सेवाकरून तांकां खूब गरजआशा ल्लीसामग्री घेवन चलताअशें द सता खूब गरज अशी उतरां अत्यंत उपेगीआनीहाकार क अशी उतरां वापरली जाल्यार हें गूढ सहजसोडोवं कमेळटलें. क्र स्टें स आनीहेन्डरसा १९५२ हांणीॲम नोॲसडांतलें श्रेश्ठपण मानलें

कर्॒स नोमापेशी नीए क्ठां य जाप वग्याघालपीजाणार ां तल्यानवप्॒लासटीकपेशीचे वाढकिंआणी
गुणाकार ां तए कम्हत्॒वाचाघटक तशें च . तां च्॒याम्तार सैम्पिकअन्॒न पदार्॒थ नशा ल्॒ल्याम
न्॒हयतर ॲम नोॲसि डां च्॒याप्॒रमाणां तउणावकलापून हेप्॒रणीवग्याघाला

कॅन्॒सर च्॒योपेशीसातप्॒रथ नां संश्॒लेशणकर तात. क्राड्॒रीबर यता पृ.
१५२ माल ग्॒नें सीतेप्॒रथ न संश्॒लेशणाच्॒याव कृततामे कडे न आणीअसाम्॒य
प्॒रथ नां चीसं भाम्॒य न र्॒म तीकडे न संबं दीत अशें मात तात. वाढपीअर्॒बुदां त
नवोकोश कीय पदार्॒थ मेळवेपायवीर प्॒रथ न आणीन्॒यूक्॒ल ओप्॒रटेीन हं चे न व्॒वळ
संश्॒लेशण सातजात जल्॒यार ही संश्॒लेशण. साम्॒य वाढनाश ल्॒ल्याउत्कां तल्या
पदार्॒थां चें सातुल्॒य व घटन करून सातोलदवर तात. दुसर्॒या तर तारें कॅसपर्॒सा १९ ५०
त्याचउल्॒लेखकेला घातकअर्॒बुद पेशीआणीसाम्॒यपणाम वाढपीपेशींहं चे मद्धी प्॒रथ न
न र्॒म तीखवीर प्॒रणालीचे व कासा शी मुळ्वोफरकअशा ल्॒ल्याचें द साा घातकअर्॒बुद
पेशी तअं तः कोश कीय प्॒रत बं धात्॒मकयं त्॒रणा जीसकार णपणाम प्॒रथ न तयार
करपीप्॒रणालीचे क्॒र यशीलतेचेर मर्॒यदाघालता तीउण्॒याचड प्॒रमाणां त कार्॒य बं द
जल्॒या जामलापून कोश कार सानीकच त्॒रां तव श श्॒ट बदलघडटात पम
१० १०२ .प्॒रसनां तली प्॒रथ नां द्॒रक्॒षां तल्याम वास्कर चं दां पूसा मेळपी
प्॒रथ नां न्॒हय तर ां दचे कुडीं तश जयल्॒ली वाभाजून घेत ल्॒ली आणीसाम्॒य पेशीं नी
न्॒हयकार ल्॒ली प्॒रथ नां असाहत्याचेर भर द वपाचीगर जअसाकाम

फुडल्॒याशास्त्॒रीय संशोधनां तल्याम अशें द सूा आलां की
कॅन्॒सर पेशी तलीचर बीसाम्॒यापर सचड असाजल्॒यार दुसर्॒या वटे न जीवन सत्॒वां आणी
खाम जं चीचर बीसाम्॒यापर सउणीअसा

कउड्॒रीमाम्॒य करताकी पेशी घातकआहिर चड करून कल्॒पना कर पास की जट ल
ल्हान व्॒यक्ती घडये दरे कां तअसार्॒बनीआन ते साळ्यां तजट लप्॒रथ नां आणी
न्॒यूक्॒ल ओप्॒रटेीन मेर न मेर न वे गवे गळे जैव रसानीकघटकअंसा
येतात जेए कमेकां कडे न प्॒रत्॒यक्॒षवाअप्॒रत्॒यक्॒षपणाम परस्॒पर क्॒र या
करतात. ..ज व्॒याकोश कें तल्याक्॒र यशीलतेचें सातोलम्हळ्यार कोश केच्॒याज व ताची
एकं दर उक्ती अभ व्॒यक्ती खं यच्॒याम वेळार ह्यापदार्॒थां मदल्॒याखूब गुं तागुं तीच्॒या
गत जपरस्॒पर क्॒र याचें कार्॒य अंसा कजाय.खं यचे य कोश केचीस्थ तीपुर ापणाम
व्॒याख्याकर पायवीर एकत्र्ं तअंसापण अशा ल्॒ल्याजायत्यासं बं दां चें गत कीसं दर्॒भां त
वर्॒णन कर चें पडटलें

ए कावेळार थोडे चडउणें आीपुर मगुंताुं तीच् यापर स्थ तीचीपूणखूबमर् यदीतनदर मेळवेां कशकतात. ४ वा ५ घटकप् र णाली कडे न संबं दीत असा ल् ली गण तीयसूत्र ां हजर ां नी चयापचयां चोसंबं द सेकून प् र चां ड अडचणीस्कर कर तात पान १५१ १५२ . अशो तर`न साळ् यामनीसत्तीचे ं नशीबज् यां च् याहातां त असा तां कां अं तउणें खबर असा कोश कां चीर चणूकतर ीतां चे ं ग न् याउणें अूसा लेगीतती जट लपेशी तयार केल् ल् यासिमकडे न दुर् लक् ष कर तात आीस्वताच् या अूकगणने वर वी तां कां तां ची अूकगुणात् मकआीपर मणात् मकगर जं थार तां कमेळटत अशें मानपाकप् र`र ीतकर तात प् र थ नां चरबी कार् बोहेड्र`ट जीनसत्त्वां खन जं आीहिर गजली च् या संदर् भां तपेशी

ते इतले पयसलेगीतवतात कीपयली मुखेलअभ यं त् यान ताणें न युक् तकेल् ल् या गजली कमन् यतायद वं कनाश ल् ल् यान ताच् याबुद् धीचोत र स्कार कर तात आीमारि आल् या कार खान् यां तवेगवेगळे पदार् थतयार करून आकां अर् पणकर तात. तां चीं कृतीं हसास कीं का दुख् खवीं असाहें वाचप् यान स्वताथार माचे ं .

म तभाषीवा अहार चे र न र् बं धकेल् यार कॅन् सराचें प् र मणआीवाढ असायापवा उण् यां तउणीमर् यदाघालतात अशें दाखवेपाखतीर संशोधन शास्त् र ज् ां नीबर ाचपुर ावे एकतां य केल् यात. पयल् याम् हयुज च् याकाळां ततेन् नाडे न् मार् क र श या जर् मनीआी ऑस्ट् र याह गाचालीकलाय ल् ल् याखार अन् न र`शनखलखलाइजच् यान माणें र`शन ंग र द् द जाले उपरां तच् यातुळें तकॅन् सराचे र मर णयेवपाचें प् र माणउणें असा ल् लें . ह ं धेडे १९२५ हाच् यामत्ता चड खापहालागून उपरां तच् यामर णाच् याप् र माणां त वाढ जाली

कायाड् रीहणें जनावरां चेर केल् ल् याप् र योगां तल् यान उदहरणां द ल् यां त अहार चे र न र् बं धजल् ल् यान जनावरां तल् याअर् बुदाचीवाढ असायतावामं द जाता अशें दाखवेपाचीप् र वृत् तीअसा ल् ल् याआल् याब् र टीशसंशोधकां च् यावापर कव स्तार केल् ल् याचें श्र`यमॅककेके १९४७ हणें मोर`स्की १९०९ हाकादलां . मोर`स्कीहणें मुयां मदीं प् र त् यार ोप तकेल् ल् यास्स् कोमकपुर वणकेल् ल् याअन् न पदार् थाच् याप् र माणां तअदमासकमेळटलें . प् र त बं धीत अहार घेत ल् ल् यामुयोचड काळ ज येतले आीपुर यापणान पोस्ल् ल् यामुयां पर सततूं तअर् बुदप् र त् यार ोपणकर प चड कठीण असा ल् लें .

मॅककआीताच् यावां गड् यां नीह् याव शयाचें र बर ाच उल् लेखनीय अभ् यासकेला अहार चीउर् जसा बाळपाखतीर फायोती पूणवाढपाखतीर अपुर् ण अशीउणीकरून उं दीर मं द जाले. अशो तर`न एकपं गड जालो

हे नाव

स्वतःच्यापर स्थिती तह्याप्रकारच्याउंदीरांचें सरासरीआयुश्यसुमारे ६०० दिवस असतें तरी७०० दिवसां परसचड आणिदुसरी९०० दिवसां परसचड परंतु प्रमाणवाढपाकदिवं क नसल्याना। फक्तोतीकॅलरीदिल्यार मंदजल्लेहुंदीर परपक्वजाता आणिवट्ट १४०० वाचड दीसज येवं कशक्तात तांच्यासामान्य आयुश्याच्यादुप्पट काळापर सचड पान ३९४ ३९५ .परतून मॅक्के स्पर्लिंग आणिबार्न्स १९४३ हंच्यामतात अर्बुदांचोव कासप्रौढपणमेळ्ळें कद ल्याउपरांत मेरेंन वाढ मंद आशाल्ल्याउदकांतन गण्य आशाल्लें पान ३९६ .त्याउदकांतल्याउदकाक फक्तकच्च्याखण्यां जेवणांचोप्रत बंधीत आहार दल्यार केल्ले अद्भुतपर णाममेळ्चे नात.

फुडल्याप्रयोगांतल्यान दिसून आयलें की सामान्य आहार घेतल्ल्या१९८ उदकांतल्याउदकांतल्यान १५० केशीअर्बुद जल्ले जल्यार २०० मं दताय आशाल्ल्या उदकांतल्याउदकांतल्यान फक्त ३८ अर्बुद जल्ले सामान्य आहार अशें म्हण्टात ते जनावर अंाशकपणान वं च तदवर ले असोन र्दयक्त् तलपाताळ्पपीआणिआयुश्याचोकाळ जाता ते फाटीं उणोकर पीआहार

जवीतव मोअांकडे वारांचोसंदर्भघेवन कुडीच्यावजन आणिकॅन्सराच्या मरणांमदलोसंबंद स्पश्ट कर पाचे वेगवेगळ्यावेळार यत्न जल्यात. १९१३ तआसोस एशन ऑफलायफइन्शुरन्समेड कलडायरेक्टर आणिॲक्चुअरीअल सोसायटीऑफअमेरकन हंच्या संयुक्तसमतीन २० ६२ वर्सां परं तच्यादादल्यांनीव क्तें घेतल्ल्या ७७४ ६७२ पॉलसीचोव चार केलोउपरांत ३० ४४ वर्सां परंतचे र वमोघे वपी दादल्यां खातीर कॅन्सराकलागून मरणयेवपाचें प्रमाण चड वजनाच्या३७ प्रमाणीत वजनाच्या३२ आणिउण्यावजनाच्या२४ मनशांचें प्रमाण १ ०० ००० प्रमाणमेजल्लें अशें दिसून आयलें . वर्सां आणितांचे परसचड परंतच्याजण्ट्यागटाखातीर ...

तांचे अनुरूप दर अनुक्रमान १५६ १४४ आणि१२० आशाल्ले.
१९३२ वर्साव श्लेशण केल्ल्यायुनयन सेंट्रल लायफइन्शुरन्स कंपनीच्यानी दीम्रमाण कॅन्सराचेर मरणयेवपाचें प्रमाण २५ टक्के वाताचे परसचड वजनांतल्यान सुरू जावन ५० टक्के उण्यावजनाचे प्रमाण अशें आशाल्लें १४३ १३८ १२१ १११ ११४ आणि९५ द सामान्य वजनाकसंदर्भद वपी
चोआकृती हलीच्याकाळांत मेट्रोपोलेटन लायफइन्शुरन्सकंपनीच्या स्टॅटस्ट कलबुलेटन १९५१ प्रमाण हृदयवकार मुत्रशयाच्यादुयेंसा कलागून वजन चड आशाल्ल्यादादल्यां कमरणयेवपाचीशक्यताय आसा

परतून मानकापर सअर्‌ दें अशा ल्लें आगिाडें मूतां तल्यात मेळपीप्रमाणप्रमाणा परसुसार चार पटीनीअशा ल्लें. खोटोममसममसिकी वरदमां द ता

१९०० ते १९५० ह्याकाळांत अमेर केच्यासंयुक्तसंस्थामांतहृदयव कार आणी कॅन्सर हांचे खाीर मरणयेवपाचें प्रमाण अशीअशा ल्ली वर्सां भ तर कॅन्सरमुळे लागून दर एकलाखलोकांकमरणयेवपाचें प्रमाण ते . जातां जाल्यार हृदयव कारांच्यादुयें सांचें प्रमाण ते . जातां.एकंदरीत पळयल्यार १९५० वर्सा दर एकलाखलोकांसख्यें तल्या८०३.९ लोकांकधामुखेलकारणांक लागून हृदयव कार आणीकॅन्सर हांकालागून ६१७.७ मरण आयलें.१९६४ वर्सामाउल्लेख करून उपलब्ध अशा ल्लेन मणे आंकडे अजूनयचड म्हत्वाचे आसा.ह्यादुयाकॅन्सराकलागून मरणयेवपाचें प्रमाण १५१.३ जाला जाल्यार हृदयव कारांच्यादुयें सां कलागून मरण येवपाचें प्रमाण ५०८.६मेरेन पावलां आणीसाळ्यां मदल्यावट्ट ९३९.७ लोकां मदी ६५९.९ असोआंकडो मेळ्ळाकारणां कर तात. वैज्ञानीकशास्त्राच्या प्रगतीचें हे अद्भुत पर णाम दसोर हॉस्प टल आणीवखदां हांच्याजायत्याप्रकाराचोधक्कोद वपीपर णाम अन्नपदार्थांचें शुध्दीकरण आणीशुध्दीकरण हें आर हार्य उत्पादनां. ह्यांची प्रगती आनीक वर्सां चलूउरलीजाल्यार पर स्थ तीचीबरीकल्पनाकरूं येता

अमेर केच्यासंयुक्तसंस्थामांच्या१९६४ वर्साच्याआध कृत आंकडे वरीप्रमाण वट्टमरणां तल्याफक्त १.४ टक्के लोकांक लक्षणां वृद्धपणसुथा आणीवावट व्याख्याकेल्ली पर स्थ ती असें म्हणपाक मेळटालें.ह्यावर्गांत वृद्धपणसुथाहें फक्त अदमास अर्थांत कारणश जायल्लें जेवणजेवपीलोकां मदी कोणूच जाण्टेपणांत पावना जसें ख यां नीच सुसंस्कृत पर स्थ तीत आपघात आणी आपघात खेल्यार साळोमामसिजाण्टेपणांत मरतलो

सैमीक भी वतणच्यार मवटीजामरांत कॅन्सराचीघडणूककळना पूणचड काळबंद स्त मानकडां कक्षयरोगीअन्नद ल्याउपरांत कॅन्सरासकेएकवादोम अर्बुद पळोवपशक्य जाता. कॅन्सराचोकेन्नाकेन्नय जावपीपुरावोपुरायपणाम नशा ल्ल्याजीवां चोएकूच व्हडलोगटदर्याच्याखोलायें तरपाता असें काणड्रीजीर करता पृ.

१९६ असें म्हण्टात. कारणमासिकांच्याव ध्वं सकात्तां नीना

तां कां पमलो क् षेत् र फळ आ ीलोक्सं ख् ये ं त तां चे सं वसा आचे पर सखूा व् हइ अाहें मती त घे तल् यार तां चीर ोाप् र त कर शक् त आ ीक्ष उ ल् लेखनी अा

अीसा ग ल् ले प् र मण सं शोधन कर तन ाशास्त् र ज् कॅन् सर च् यामुळां याकार णां क ती ड द वन तां कां पळ्यतात आ ीतां चीखाम् र ीकर तात आ ीतर ीलेगीत तां चोरेक्ष आ क्षिक तें तर ी अस ल् ल् यापरीपुर ाापणा उ दसा पणा तां चे कडल् या वतात. अन् नां तले कां य घटक चड प् र मणां तघे त ल् ले वातां च् यानश ल् ल् या मन शाककॅन् स जां कशक्तात अशी कल् पनादुस ् यासत् र ोाकडल् या वाइत अा

जनपर ां च् याअप्र ां तप् र याो कबदलजल् ल् या साळ् या.. उ पर ां तकॅन् स च् याउ पस्थ ती तवानश ल् ल् या फर क पा २२० .

सैसिककखणां जेवणां चोपर णामलेगीत तां कां थे ट जगवता कउ ड् र ीह यामुद् द् याचे र सामीस्पश् टपणा सां गता न मणें हें तथ् य उ क् तें जां कलालां वीकां य जनपर ां कसैसिकअन् न द ल् यार तां कां चड शुध् द केल् लें अन् न द ल् यार अर् बुद तयार जापची प् र वृत् तीउ णीआआ स ल् वर स्टोन सेोस आ ीटॅने नबा १९५२ अर् द शुध् द घटक मुखेलपणा कॅस न कॉर् नसटार् च आं श क ाइड् र ोज युक् तकासको ं तेल कृत् र ीमजीवनस्त् वां आ ीअमीठाचे ं म श् र ण.तशें च C H नर मुयां कद ल् ल् याअर् दशुध् द अन्न ां तल् या सैम् य यकृतशोथाची वाढ वाइटाअर् बुदाच् या व कासतल् याफर कककॅलर ीजेसेवनां त कुडीच् यावजनां तवाप् र थ न चर बी जीवनस्त् वां आ ी.. अन्न ां तले खनजेहेर प् र कार च् याअर् बुदां चोप् र त साद्ध वे गळोअशें मन् कफानाअशें दाखवेपाचीलेखकजातनाघे तात पा ४०३ ४०४ .

ए ं गे लआ ीकेमेलॅ ड १९५२ हं णीसैसिकअन् न स्टॉकअन्न द ल् ल् या ए ई ए सआ ीस्प् र ाा डॉलींह च् यादुदाकधर ून अर् दशुध् द अन्न द ल् ल् याउ दकापर स कार् स नोजन ए स टाइलॅम नफ् लुर ीन ह् याउ दकां तल् या उ णे स्तनाचे अर् बुद तयार जतात अशें द सूना अयालें . हेफर कबर ोच अस ल् लो पा ४०४ .

प् र ममो कमुयां कते खं यच् याप् र करचे अ् न द तसतें वाचप् यस न : संशयपणम पळ्यलें कॅस न स्टर् च कमस्तो तेल कृत् रीमजीनसम् वां आणीमीठ अशी चड शुध् द केल् ली वस्तू. ह् यापदर् थां च् याम श् र णकंसं शोधन शस्त् र ज् ां नी समन् य अह्र अशों चुकीचे नां व द लां . शेतां तल् यम शं बर टक् के कॅन् सर मुक् तमुयाए कंठां य करून तां कं प ं ज ् यां त बं दखणी त दवर तस गरीब प् र ण् यां क नत्रूक भुर ग् यां सम के वायतस तां कं ए कमेकं कडे न संकरी त कर तस तां कं समन् य अह्र द तस आणी कं य प ळग् यां उ परां त तां कं क तें कर तस ते मुयां चे शुध् द अं त् यसं करी त जती अशों म् हण् टस.
तां च् याम्तम ते मुयां चे अं त् यसं करी त जती खशोले रो गजन् य स्थ ती त असतात जूं त कं य जती तल् या८० टक् क् यां मेर न अज् ात कर णां कलातून अस्पश् ट अर् बुदां कं संवे दनशील असतात. समळे श जमल् ले खपीलोकस केच सम केच प् र कर चे रो गजन् य स्थ ती त असतात.

अां पळवेयाशस्त् र ज् खं यचें य उ पे गीरें खं कन कर पकसक् षमअसम कय ना वयल् याचकयकीत पुर षम् यां वयल् यम न श् कर् श कसले. तयीजम दुर् दै वस न कर त् मकअसख रें च कमड् रीसाळ् यां तमेलदीकडे टान् हयकर पकव् हड वे दनाकर ता न जल् यर तय् याखं यच् यम वाचप् यकसं स्कृतमे चे फ ट अशों मन तस त् याआण त प् र कर च् याखणां जेवण आणी पेयां मदल् याए कावादुस ् याप् र करां कडेसूनद वपयोव चर कर पाइतलोमूर् खजमचोना अशों तोम् हणटा जम परां चे र खसकरून अह्र य् यासं दर् भां त मन शय् याकॅन् सर घोडे टातयर कर पकखबर दरीघे वप गर जेचे . मनसि लाणी लाणी उ पशीमणय् यापां वड् यर खेळल् यर ए कसर् वभक् षकअपूमा तमकव् हड प् र माणां त व ं गड व ं गड अ् न खपयचीसं वय अस सं वसां तल् याजयत् यावहरां नीए कठां य जल् ले जल् यर जम परां थळम् यामूळच् याम श े ए कम के आणी सद् याअहरां तसमयोजत असतात पस २२० . लेखकक तलोव् हडलोगैर समजअसतके र वाचप् यस स्वतान् यय द वचो

ह याए कां त लहड आणीसं र क् ष त लाणी च् यस सं करी त केल् ल् यामुयां मदी कॅन् सरकृत् रीमर तीम भर द ल् लेवं शपरं परे न सं वे दनशीलतय द ल् या मारी तयूं त प् र त् यक् षां त कॅन् सर कशे तयर जतस कमड् री पस ३५० व चर ता प् र स्न कजम मेळूं कशकन सना

मुयाच् याकं य जती नीघट अवयवव श श् ट वं शपरं परे न सं वे दनशीलतय वळखल् यर पे शीज् याकर् स नोजनां कसं वे दनशील असतात तय् यास्वर् पम शी आमचें अज् ात उ जमडकहडटा हे मुयोप ं ज ् यां त खूब असता र ो द वपीअसत त् व व् हर तस. चड करून तां कं वसमुकूल तां त दवर तस.

कुडी आीतां चें अहर उल्लेखामिर तीम स्मात असाता तां कां खं यच्याच वळखूं कये वपी भौत कवार स्मानकिवाजैव ककार्स नोज्मां कती ड द वचें ना पान ३५० अशें म्हण्टा. खरें भौत क रस्मानकिआीजिव ककार्स नोज्म हैंच पर स्थ तीतांणें स्वतात्यागरबिमुयां खाीर तयार केल्ली अशें कमाड्रीमुद्दामदोळे धां पता ताूं त तां कां सैमिकवस्ता पर णआीपोशणवं च तदवर प एकं तां त प ं ज ्यां तवेगळे कर प आीबं द कर प तां कां अशा रोद वप लाड कर प आीर खण कर प कृत्रीमर तीम तां चोअं तः प्र जन न कर प वाता मुकूल तकुडी ततां कां अव्यवस्थ तदवर प आीतां कां कॅस न कॅर्नस्टार्च काम स्म ें तेल कृत्रीम जीन सत्वां आीलवणां .

हेर कडेन कमाड्री अ अहर ांतले प्र थ न आीगर जेचे ॲम नोॲस ड आी ब अहर ांतले बीजीन सत्व ाूं तबदलकरून कॅन्स रा च्याव कांसा तबदल दाखेपा खातीर प्रयोग क म्हयतीचे दोन कोश्टक ह डटा उपरांत तोफुडलीट प्पणीकर ता व्ह टॅम न आी गरजेची ॲम नोॲस ड कॅन्स रा च्या उत्पादनां तबदलकर पाक शक्तात... हे आीहेर खेद स्पश्ट कर प कठीण. उणाम वाचड अशा ल्लोव श श्ट अहर पदार्थ ज्याउत्तकां तल्या उत्तकाचेर थेट पर णाम कर ताअशें मान ूं कफाना ा नवप्लास्टीकि बदल जाता पान ४०१ . हें स्पश्टपणाम उपलब्धअशा ल्ल्याडे टा कन्ह्मकार द वप. कर खन्याच्या साधाम कर कवाअसाधाम कर ककार्यावळीचोतामापुर वण केल्ल्या कच्च्या मालाच्यासुं म वाद वा व संगतीकडेन कांसोच संबं द अूंसा कफाना ाअशें म्हणपाबर बेर .

ग्रीनस्टीन १९४७ हाणें योग्यश टक्काणीद ल्ल्याप्र माणाह्या खेद्ां चेर मन शाखातीर कां य कॅन्स प्र त बं धक अहर कल्पनाकर पपुरायपणाम अमाली थार तलें अशें कमाड्रीबर यता आीमाझीर जेडटा एकगजाल म्हणल्यार मन शाचें आयुश्य ह्यालोकां पर सइतलें चड असाअशाकल्प त अहर कापळोद वपीप्र योग क जनावरां ककार्स नोजेने स सां तल्यासुम्तकाळां तल्या कां य प्र कर णां नीसुमार चवथ्या शें कड्यामेरेन च्या जमत्यावर्सां तशक्य असाचें ना पान ४०१ .

तरीलेगीत जनावरां कचड काळ उणें खाप चलूदवरल्यार जमत्याप्र कार च्या आशी च जावपी अर्बुदां चें प्र माण न श्चीतपणाम उणें जाता पान ४२९ .

उपलब्ध अशा ल्लोडे टामुखेलपणाम अर्बुदाच्याप्र माणाकडेन संबं दीत असा आीताचे कडेन संबं दीत ना सुवात केल्याउपरां ततां चीवाड जावपाचोदर. ाूं तले थोडे प्र संग

ज् यावळेी तअरू घटकां कलाून बदलजाता ते आप्च् याग न् यमाच् याखु् याच् यास्थ ती त खं यचेय उपचार त् मकउपाय अवार तीकर पाकफळातेपुरेाने नात पा ४०२ .कडाड् र कि अर् बुदां चें प् र माणउणें कर पाचीआवड नाअशों आपक द साता तापार ूचीआणफक्त कॅन् सराचे र बरे जायपाखाखी उपचार त् मकउपाय सेखुपाच् याप् र स् नां तआतें आप्च् यापोशण सं वयी चें सुखार णे वर वी न् हाय तर खं यच् याा कल् पनाकगोळ् याच् यावाहेर ए जन् सीवर वी .

न मणें शास्त् र ज् ां ककॅन् सराची खळीकार णां केन् नाआ खं य कळटली हें जगून घे वपमनार ें जाक अां मेर ेन तां कां सुमार ४०० कार् स न ोजेन कए जं ट सेखून काडल् याा ताचे व शी काडाड् रीम् हणटा वै जानां कती ड द वपीकॅन् सां तल् याघडये ए कटक् क् यां पर सउण् याकॅन् सां तप् र त् यक् षकार् स नोजेन वाकार् स नोजेन क ए जं ट सेखून काडपाकमेळटाा पा ३९० .
हाचे अडा अीपयली च पळ्यलां की सामान् य अैसमिक अारू ा ए कप् र कर णां त१०० कॅन् स मुक् तमुयां मदल् या८० आ दुस ्याप् र कर णां त१९ ८ मदल् या१५० मुयां मदी अर् बुद कशे वाडले. त् याआरू च् याआंा श कन र् बं धकलाून ते १५० अर् बुद ३८ मेर ेन उणे जाले ताच् यार ेशनाा पुर ाार श् ट् र ां मदी कॅन् सराचीवाराें वार ताखूब अडाालीआ ताचे सुखातेर सैमिकपोशणाा कॅन् सराचीउदर गतपुर ापणाा अडापाचीप् र वृत् तीन र् माण जालीअां काडाड् र सैमिकपोशणककॅन् स अडा झुजाच् याप् र स् नाचीजा मान तलोआ वाया घालप बं द कर तलोअशीआे क् षाअूा ये तालीहर साळ् याकार् स नोजेां च् यान र र् थक तपासणेचे र ताचोवे ळ.ताचे बदलातोकॅन् साचें ए कूच कार णम् हळ् यार चुकीचें पोशण आल् याहेर कार् स नोजेन कघटकां मदी दवर पाकलेगाितयार नातोफक्त सुखार पी घटकम् हणटा आ न र धार वद्ां नीतापकमीमेलेद ता

घातकपे शी च् यावााणुकें तल् याा अजूा य घुसपाी दळां तपडून तोबर यता पा ४३

ए कअॅर स्टॉटल वाडर् व न जर तो
आाजआपचे वां गडाअाा ल् ले कॅन् स पेशी व शी आीजगात तशी साळी तथ् यां ए कठां य कर ून तां च् याघातकवााणुकेचें स्पश् टीकर णपुर वण कर ूं कशक्तले. घडये फुडल् यावर् सा नीहें जालें आ आीइतलोकठ कुड् डे क त् याकउर ले अोप् र स् न आपक पडटलो मदी आीथोडें ह गाथं य श कून थां बयल् लीप् र गतीकर ताा. पूण ह गा अॅर स्टॉटलाचीगर जना डर् व नाचीग र जनाहें दाखेपाचीव नवणीकर तां . काडाड् री आल् याप् र योगशाळेच् याम र् यदे तल् याा भायर सूम ख णकताचें अस्त त् व व सून दोळे द श् टीपडून

नखेत्रां सूर्य चंद्र झाडां आनी फुलां म्हणसर तीं आपल्यागूढांत बुडपाक आनी पुराय संवसार कतलेनेमकेपणान घुंवता हें जाणून घेवपाक खंयचोय शास्त्रज्ञ तो संवसार नश्ट करून ताचे सुवातेर आपलो स्वताचो संवसार बांदूंक शकता शास्त्रज्ञ तोज वो तो ल्हानपणीं संवसार नश्ट करता आनी म्हणसर कृत्रिम स्वताच्या बांदकामाचो संवसार आपली भाकरी ॲम नोॲस ड कृत्रिम जीवनसत्त्वां आनी कृत्रिम लवणां स्वीकार करतात. ह्यो ओळी वाचून लेगीत शास्त्रज्ञ धर्तरेच्या सैमाच्या बुद्धीपरस आपलें स्वताचें ग न्याय दवरतले काय कतें हें जाणून घेवप म्हाकां जाय आसा

फुडें काउड्रीह्यागें घातक अर्बुद आनी शीच ना जावपाची जाती प्रकरणां मेजतात आनी न म्हणें फुडले न श्कर्श काडटात पान ५४५

. कांय सामके ल्हान प्राथमीक कॅन्सर केन्नाकेन्नाय व्हड प्रमाणांत दसतात. स्तन पुर्वस्थ आनी गर्भाशयांतले आंकडे असतात. हांतूं तले जायते व कसलोच जायनात वर्सां भर सुप्त उरतात वा आनी शीच पुरायपणान फटी सतात.

. ब ्याव कसलोच जाल्ल्या कॅन्सराच्या आकारांत चडकरून तात्पुरते बदल क्वच तच द सात. घातक पेशीच्या आनी स्ट्रॉमाच्या खंडाचेर पर णाम करपी जायत्या घटकांच्या कार्याक लागून हे घडूंक शकतात.

. हाम कर कअर्बुदाच्या प्रकारांत केन्नाकेन्नाय स्पश्ट कारण नासताना स्पश्टीकरण नश ल्ले बदल घडटात.

. बेपत्ता जाल्ल्याची जाती उदाहरणां नोंदीत आसा. भुरग्यांमदीं न्यूरोब्लास्टोमा जातात. तातूं तल्या कांय जाणांनी ह्याचो संबंद अज्ञात कारणांक लागून हाम कर कपेशीच्या प्रगतीशील भेदाकडेन आसा

. कॅन्सराच्या पुराय र ग्रेशनाच्या कांय सत्यापीत केशींनी.. वर्णन केलां जें द ल्ल्या उपचाराक लागून जावं कशकना। स्पश्टपणान कांय प्रकारच्यो घातक पेशी अत्यंत दुर्म ळ प्रकरणांत शारीरीक यंत्रणेवरवीं नयंत्रीत आसात.

दुयें तीच्या पोशण स्वायीत कांय असम कआनी आचेर बदलन्हय जाल्यार अर्बुदांचो आनी शीच र ग्रेशन जावपाचें कारण कतें अूंक येता ये स्वीम्न शाकए कूच पद्दत अूंक येता

कॅन्सराचे र उपचार करप. अर्बुदाकपयली क्षयरोगीअन्न पदार्थां पासून वं च त
दवर चोपडटाआीउपरां तरैसर्गिकपोशणां चोलेगीतसेवन उण्यां तउणोकरून तमाअक्षर शः
उपाशीदवर चोपडटाआीतमानार चोपडटा गर जपडल्यार सामान्य पेशीमि कां य कोळअर्द
उपाशीपणाचे असस्थें तदवरू ये तात. अर्बुद नाजले उपरां ततां कां पर तून अालीबळगों
स्वाजपणात मेळूं कशकता

श जयल्लें अन्न तयार करपाचें कामआीखर्च अशे असात
शरीर वेस्ट सोडून कां यचना

आीपयली पळयलां तशें खरोमानसिफक्त कच्चोजेवणाचेर जाता सं वस्रां तवापर तात ते
साळे श जयल्ले खणपेय उद्देशीत पणात वचून वतात.
तां चेर खर्च केल्ले पयशे व्यर्थवायावतात. पयले नदर`न हें व धात अत श्वसाची
द सूं ये ता पूणतें सर्व सत्य जयोपुरावोहावें म्हज्यास्वतान्यावैयक्तीक
अगभवां तल्यात मेळयला

सुवेकआमकां द सालें कीआमकां वडोचीपडटली
आीश जयल्ल्याअन्नधात्याचोवापर उणोकेल्ल्याप्रमाणकच्चे पोशणाचोसेवन
कर प पूण आमकां रोखडें च कळ्ळें कीआीचुकतात. सुवेच्याकाळां तकुडीकजल्लें
खर लुकसाण पर तून मेळोवपाखातीर आीस्वक्र य पेशी च्यातात्यापूर कां नीअनयवां चीपुनर्रचना
कर पाखातीर रैसर्गिक अन्न पदार्थां चीबर`चि माणीअसतीतर`ीउपरां ततीमाणीस्थ र पणात उणीजाली

आमचीधूव अाह तजे थोड्याप्रमाणां तजेवण खातालीतें पळोवन आमकां य अजाप जालें .
त चीअनय कुपोशणाचोपूर्वकल्पीत भं य त काचड खापपाकबाध्य कर ताली पूण भुरग्यात
खर पणात न्हयकार द लोल्हयूल्हयूम्हाना स्पश्ट जालें कीकच्च्याअस्थें तली फळां
आीकड्डणां ही उं चेल्यादर्जाची अन्यं तसां द्र`ीत पोशणां असातअीदेखून ताणूं तले
साकेच उणे प्रमाणां तआच्याजीवाचीगरजपुरायपणात भायतात. देखून च कच्चोखापीभुरग्यांक
केन्नाच आल्याइत्सेपर सचड खापपाचीस्वक्तीकर चीन्हय. द साकखजूर वाअक्रोडाचेर
म्हयने भर मानसिजाताअशें अायकल्यार तीपर`िस्थान्हय.

श जयल्ले खापीलोकेश जयल्ल्याजेवणाच्याथळ्यां नीस्वतांकमजकर पाक शकतात
कार ण ताणूं त पुराय अर्थात पोशण नसात

वनस्पत भक्षकजनावरां आल्याबदलाकव्हा प्रमाणांत तणखातात कारणव्हा प्रमाणांत तें तणखारखरीतझाडां तल्यात तयार जाता तापूं तले खरे पोषकतत्वश पड ल्ले असथें तआीखूबउण्याप्रमाणांत असतात.

ती जनावरां द सात ल्यात जाते फायटी आली अंातकड्योखरखरीतद्रव्यां र तीकरतात जल्यार सामान्यकच्चे चोखापीम्नशाकद साफफक्तएकूच्हाच्यालीगरजद सा चड फुगप व खरीपदार्थां तपचूं कनाश ल्लेफळां चे अशेश असाआीद सातल्यात एकमार सचड फायटमलां तवचपाणीमाणीहै चड खापाणी लक्षणां जी सामशीतोश्णकच्चे खापीम्नशात नक्कीच टाळावी पडटात. साधारणपणात हां वजें फळां खां तें फळां चो आवड आशा ल्ल्याखंयच्याग श जायल्ल्याखापीम्नशात खातात्ये परसचड नाहूं तहांव द साफप्लेटीभर मक्याचोस्कड घालतां जें साळ्याश जायल्ल्याखाप्यां मदी आशा ल्लें पोशण अंतर बं दकरपाचें कामकरता सैमीकखांा जेवणाच्याउणाचाकलाून.ह्यासाठ्या भाड्यां तहांवें अधी घेत ल्ल्यासाळ्याक्षयरोीजिवणाकसुवातना अर्थांत.

अवाकीसाळोसं वसा हेंशां तये वन पोशणाचे सैमीकने मआणणालोजल्यार च त्रक तें असालें फळां चें उत्पादन सद्याच्यापां वड्यार उरलें तरीदरेकल्याकद साफएक थळीभर भाजीवामक्याचोस्कड द ल्याउपरां तआीअशो तरेन पुराा संवसा चीपोशणाचीमाणी पुरापणात पुराा केल्याउपरां तसाळे जनावरां चे अन्न पदार्थनमाम्हूणून उर ल्लेउरतले साार च्या कॉफी कोको सेोआीब गर सेोपेयां तं बाखू मार्जरीत तशें च आजवापर ल्ल्यादाळआीकड्डणां चोचडसेभाा.

अां पळोवया खरें च ह्यासाळ्याक्षीणजाल्ल्याअन्नधान्याकक तें जाा जें सद्यासं वसां तसेवन जाा खरें म्हणल्यार ताचोव लोतीात रां नीजाा

.व शेषपेशी च्यापूरकं ा तउणाचाकलाून द ख ्याम्नशाकताच्याअवयवां चोआीयं त्रणेचोउण्यां तउणोवां टोत गोवेन दवर पाखवीर श जायल्ल्याअन्न पदार्थां तल्यात तयार जाल्ल्याएकाखोल्या संख्येन परजीवीपेशी चीउपस्थ तीसे साचीबं धनकार क्ताआसा

.खेटे्याम्नशात व्हा प्रमाणां तक्षीणअन्न खाा

.व् यक् त फक्त ए कूच कुडींघोंअूंमा वातोदोंम कुडीं चोंमेळअूंमा ताघ् यासोंमोक् ष पमळपण वाघट् टपणां तल् यम द सून ये ता अ् नां तलोअम र क् त भाा जेव् यसाघ् या मर् गम जीघां तघलताअीजीकोश कां च् याअ् मसका कर पाघे शक् तीभायर अमा तीफक्त जळून वताअीवे गवे गळ् यावह नीं तल् यम कुडीं तल् यम भायर स ता अशे तर ेन वमाघलपी अ् न धम् याघ् याप् र मणां तअ् न पदर् थां च् यावट् ट सेवनां तलोव् हड वां टोअसा

ह याप् र स् न घोसाळ् यां त दुख् खघोंआं ग म् हळ् यर सेमकपेशणां तल् यम मेळपी उर् जेचीव् हडलीशी पे शीखेट् याम्नशाघ् याखणां जेवणां कमेहून उ डोपक र गतां तशोशून घे वपक सामकमकर पाघीखम् रीकर पकखर् च कर तात उत् स् र् जम अायवां चे अी श जयल् ल् याखणां चोंमम्मकर कपर णमकुडीं तल् यम भायर कहप. दे खीक दीसर अखं डपणम कमकेल् ल् यम स्क् र य पे शी कथोडोव समेळपाघोत्क् कअसा ताघे बदलाखेट् याम्नशम लोभम कुडीं तघल् ली अत र क् त कॅलरीजीघां तल् यम भायर कहपाखीर द सम् याब् रेकमेरेन खटीर उ डयतात.

अाल् याकळां त म् हणखाप अीमंस सो व् यसा अमाम् य प् र मणां त द ल् लें . तमलागून अनुश् यभर न् हिंदये वपकत् र सजल् लो मध् यम र त पयली केन् नाघ न् ह द ल् लो वाए कफमट सुन् यदेय पळेपाइतलोबे गीम जाोजल् लोयद ना साठी तीम चार वरां मेरेन जों र मतलोअीअठणव वरां चे र जड तक्लीघे वन उठतलो स्दै वम कव् चें खाप आणयल् या उपरां त म् हजीन् हिंदपुर मपणम नाजली पूणकेन् नासं जो ळार व् हडलें जेवण जेवपाघोयत् न केल् यार साठी मेरेन जातृ र मपाघें बं धन अस वर् सं प र मो सान अाह तक र मच् यावे ळार जाोजां कना

श जयल् ल् याखणां जेवणां त मेळपीजीन स वां अीमिठ खेटे मेल् ले अंस तुलीत अीतमकर कअसात. श जयल् लें जेवण म् हणल् यार मेहून पडल् लें बां दकमस त् य अीचुकीचें इं धन सेहून हेर क तें च न् ह्य अशाबां दकमस त् यां तल् यम तयार जल् ली न र ुपयोगी पे शीहेसाम् य कोश कां चे र नमअश ल् लोभार . अशाइं धनां तल् यम मेळपीउश् णताप्र चड अी तमकर कअसा जल् यार ततूं तल् यम न र् मगजल् लीउर् ज प् रे र कउर् ज फायद् याघीअीन र ुपयोगीअसा तेउर् जकमघ् यावे ळाभायर कार खम् याघ् याम्टेरां क उद् दे शहीन पणम हलचल कर ता कळजकताघ् यासाम् य वे गाघ् यादुप् पट वे गम कमकर पक बाध् य कर ता तें

उर ल्ल्यां कअडचणी तघलता जीपुरामकारखा्याच्याम्हात्वाच्याचं त्रणेकखूपगरज असता ताचे बदलतां कां थकायताआीव्यर्थघरसाशीताकरतान्हेदियेवपहें ताच्यामहीकर क पर णामां चे ंएकउदहारण.

जेन्नावमाटस्काम्लोद वपीदोनेर स्थूलताम उणीकरपाच्योपद्दतीतयार करतात तेन्नाक तें जाता तेद साट्ट्याअ्नसेवनाचेर साळ्यावटांनीन र्बं धघालपाची येवजणकरतात ताचोपर णामम्हूणतां च्यान ष ध्दखणां जेवणाच्यावळेर े ंत अक्रोड बदाम क शम श खजूर अंजीर केळी सार्क लेगरजेचे आीचड पोशण असा ल्ले अहरचे वस्तू असतात. म्हणल्यार उपचारांखाली असा ल्ल्यामनशाचे ं वजन ताकाळआीकाय क्षीणआीदुबळोकरणाचे ं माले उणें करतात आीअशो तर ेन ताचीभलायकीगं भीर पणाने इबाडटा अशावेळार क्षय जाल्ली अ्नपदार्थां उणी जाल्ल्यान खेट्यामनशाकफक्तकां यप्रमाणांत फायद्याचे ं इं धन मेळना जाल्यार सैमीकअ्न पदार्थां च्यान र्बं धकलागून सामा्य पेशीकां य अ्यं तगरजेच्यापोशकतत्वां पासून वं च तउरतात. ताकालागून खेटोमनीस आल्याजा्यार घट्टरपाता जाल्यार खरोमनीसआीकाय क्षीण जाताअशो ं द सता

प्रत बं धीताच्यापर णामाचीएकभोव मनरे ं जाकदेखआकां मेळटात कॅन्सराच्याअभ्यासा्यावेळार अहार घेवप. ह्याप्रस्नाचेर भाससकरतनाकाडर्री म्हणटा अहारां तल्यान र्बं धां कलागून स्तनाच्याकॅन्सराच्याप्रमाणांतउणाय मुयां तल्याअं डशयाचीक्र याउणीजातापकाडे न सं बं दीत आसाहें स्पश्ट जाता op. cit. p. .आकां आीकिक तें जाय अशो तर ेन स्तनाच्याकॅन्सराचे ं कारणसोडून काडलां . आां दोनेरां नीबायलां कस्तन ग्रं थीच्याकॅन्सरापसून पुरायपणान वाटावपाखातीर अं डशयाचीक्र यशीलताय पुरायपणान थां बवपउरलां .

पूणखर े ंच क तें घडटाताचे ं एक्दमसाधे ं स्पश्टीकरणआसाहें खर्रीचे ं. कॅलरीघेवपाचीव चार व रयतमर्यादाजीवाचेर दोन उरफाटे पर णामकरतात. एकेवटेन क्षयरोगीअ्नपदार्थां चोमर्यादीत सेवन केल्यार कॅन्सर तयार जातापकाअडखळयेता जाल्यार दुस ेवटेन सैमीकअ्न पदार्थां चे ं उणें सेवन अं डशयाच्यासामा्य क्र यशीलतें तअडमेळी हाडटा

वैज्ञानीशास्त्र अशादुख्खद्याव रोधाभासां नीभर ल्लें आसाजेन्नाअ कां यरोगां अस्वभाव कअ्नपदार्थां चे हामीकारकप्रवहस्वताकडे न ओडून घेता दुये ं तीच्याजीवाकहेर खं यच्याम दुये ं सां तल्याम आंश कप्रत कार शक्तीमेळटा देखीक गोडें मूत जाल्ल्यामनशां क

धम्नीकठ न्य आीकं य संस्स ्गजन्य रोां कॅन्स ाोत्रसउणोजत ॅन्स ाेर अकब दाहपाखाीर लोकं कवेगवेगळ्याबॅक्टेर याच्याप्रभावखालादवर पाचे प शे प्रयोग लेगीत केल्यत.
लसद वपाच्यावेळर ल्हम प्रमणां तीचे गजलघडटा जेन्नाए कारोगाच्यासैम्य प्रकारां कप्रे्रीत करून भुरग्यां कफुडे गं भीर हल्ल्यपसून रखण मेळटा सैमीक कयद्यत ददले आल्याभुरग्यां चीभलयकीर खपाचे थर यतले त्याच ख णकअशे अस्वभव क उपय गरजे भयर जल्यो न रपरधीभुरगी धोक्याच्यालसं तल्यत मुक्त जतलीअीलस इत हम तवचतली

प्रयोगां तल्यत द सून येतावीए कदां खेट्याम्न शकभ तर आयला अस्त त्वां तअसम्यर अांश कअर न र्बं धतचीउदरगततपूस कशकन त.
अन्न पदर्थां त १० १५ टक्के क्षयरोग लेगीत तकज वोदवर पकपुरोत्या रक्षसक पोशणचोए कूच कग द वपाव शी सजदर मन शम सधम रमचे .हं वें म्हज्या पां यां च्यासंध्यां कसाळे गउटीकं क्रीट पुरमपणम न वळकेल्यत पूण खं यच्यय वेळर मं सखपचीसं द मेळ्ळीजल्यर कं य वरां उपरां तहोड्याच्यामरां क लगून म्हणकळटाकीयुर कअ्लम्हज्यापां याच्याव्हडल्याबटां च्यासंध्यां तभ तर स लाकच्चे खपाचे र अभ्यसम्यासुवतीच्यावर्सं नीहं व खूबदां हे प्रयोग कर तलो

उक्त्यत संगचे जल्यर युर कअ्लन वळकेल्ली सुवातीअजून यर ती असम अी तां कं वचपाचे मर्ग उक्ते असम. मं स ाोए ककुडकोकुडी तघलतकच ताचे र्ुपां तर युर कअ्लां तजताअीमारि तें अपलीथर य ल्लीसुवात घे वपकबेगमि वता

खेट्याम्न शच्योपेशीय सहजपणम फटी स न त. ते फट उलयतत घतपतां त अर्द मेल्लो पूण अपेक्षीत. क्षय जल्ल्याअन्नधम्याचोए क कुडकोतां चे कडे न पमतकच ते परतून ज वे जतं कअीवडपकलातत.
कुडीच्यावजन ाेर न यं त्रणपुरमपणम सैमीक खगां जेवणाच्याहां तद वचे .चड बर किसा कर प तुमचे भलयके खीर बरें न्हय अशें सं गपीम्नसि खरे पणी तुमच्या कुडीचीमटवे पण त गोवन दवर पाखीर डइम भर क लोदुयें तअीपर जीवीपेशीपोसचीअीपोशण कर पचीश फर सकरता खेट्याम्न शकमर पावां गडच सैमीक पोशण ल्हूल्हू पूण न श्चीतपणम ख ्याम्न शचे वजन सैमम मायल्ल्यासम्य मन कमेरेन वडयतलें .

त् यान र्ुपयोगीमंसम्ु यारशी तल् यम सुरुकामेळ् ळ् याउपरं ा तअदी क लोदुये ं तपेशीअाल् याआंगाचे र भरू न दवरू न अदार ाच् याअदार ाम ए कपम लवयर चडू ं क शकन श ल् लोम्म सिअांा कें सघुं वडायन स्ान ादी गरं ा चे र धां वपाकशकत्तलो अशाम्मशाम आलें वजन ने टम उणें जापापाचोकेन् नाच हुसकोकर चोन् ह्य उ र फटें तागें तापेर खेशीजां क जा. सुरु्म मशाम आल् याआंगाचे र न र्ुपयोगीमंसाोए कूम काग सी स्ोन् ह्य. थोडयाच उ तरं ा नी सांगपाचे ं जल् यार श जायल् ल् याजेवणाच् यादर ए काकुडक् यकाताच् याआंगां तघालून तो खेट् याम्मशाक ताचोपश् चताम नश ल् लोदुसम्म ताच् यान र् दय जल् लादकापोशेणद ता हें न मगें साळ् यां ककळपाकजाय तोसाळे ज् म अाीअज् म र ो त गोन दवरता तो स्वताच् याम्र णाकवट मेकळीकरता

श जायल् ल् याखापीम्मशाच् याम्ताम भलायकीबर ीदवर पाखीर बरे ं जेवचें पडटा ताच् याम्ताम र तें पोट म् हळ् यार उ पाशीआंग. पोट भर ल् लोम्मसिखर ाच दुयें तम्मसिहें तमाखबर नाताच् यापोटाकअसवभाव कअन् न पदर् थ फाचोत् यावेळार भायर कड पाकक्ठीणजाता दुस े वटेन कच् चोखापीम्मशाचे ं पोटखां चर तें असाावाखं यच् याम तरे न तें इतलें हळुवार असाावीतमाथं यक तें च असााचीजणव काय जायना तमाआंतकड् यां नी भर सा जणवता कार णथं यचतागें खल् लें अन् न र ेखडें च हसतां तर ीतजाता अस र क् त अन् न लेगीत ताच् यापोटां तचड काळ पडना तोर ेखडाच आंतकड् यां नीवताअाीपचलोवा पचलोना जल् यार जीवाकउण् यां तउणें नुकसाा जा कद नसानाकुडी तल् याम भायर स ता

दे खून कच् च् याम्मशाच् यापोटां तकेन् नाच वायून र् माग जायनात. खापीचड प् र मगां तअन् न खल् यार आंतकड् यां नीवायूतयार जां कशकतात पूणते साम् य मार् गाम कुडी तल् याम भायर स पाचीप् र वृत् तीअसाा कच् चोखापीम्मशाकां यम् ह्यने सं यमदवरल् याउपरं ा तबरें जेवणकर पाचोयत् न कर तनापोशेणाच् यादोमूय पद् दतीं तलो फर कआीकस्पश् ट द स्ा तेन् नाच तमाद स्ाावीतागें केन् नाच अशें दुयें तअाीदुख् खी असत त् वकशें ओडून घेवं कशकत्तलें अाीतीत र स्कार कर पास्ा कीज णे पद् दतसाम् य मा ली

श जायल् ल् याखापीम्मशाचे ं वखद हें ए कपुर ाम पणाम
चुकीचे ं व ज् म

आपीपळल्यले प् र मणा मनशाच् यांचा खम् याच् याअभ न् न क्च् चे मलाच् या व स् जणा कलाऊन र ोा न र् मणा जात. दे खून त् यापदार् थां चीए कम् मतापर तून मेळ् ळी जल् यार् च भलमुकीपर तून मेळूं कशक्ता पूण अा् व ल् ल् यावै जणीशास् त् र ाच् यापुर ाम कार् यामळीचोअवार क तें दोत्र खर ें च क तें कर तात तीए कम् मतापर तून मेळोपचे ते क् षयर ोतीअन् न पदार् थ कृत् र ीमजीवनसत् वां मीठ हार् मोन आीव खरी पदार् थां च् याभर पूर प् र मणां तल् यान न र र् थकयत् न कर तात आीत् याच वे ळार अपुर बाये कइबाड ल् लीं आीअशक् त जल् लीं पुर ाम ग् रं थीआीअवयव कहून उ डयतात आी उ डयतात सैमीक क्च् चे मलाचे व घटन जायपाचोपर णाम

साळोम्मनीसला भयमा कअज् मा चे अास् थें त र मता च् यामताम श जयल् ले खापी श जयल् ल् यावस् तूं चोसेवन कर प हें साकें सैमीकगजल जल् यार सैम च् याने मं कलाऊन पोशणत्रेए कप् र योा आीतानेर धोक् याचीप् र योा. प् र त् यक् षां त दाद्ल् यां नींसिमन व कसीा केल् लोPERFECT BALANCE अा वळखीणाम नश् ट केलाअी हजार ां नीवर् सां ते श जयल् ल् याखणां कृत् र ीमतयार ीआीव खरीपदार् थां च् या अवार म SENSELESS EXPERIMENTS कर्न नवोसालेल स् वताचोसालेलसेपक लाल् यात. त् याप् र योा चे तात् काळपर णामम् हळ् यार आजसं वसां त पाळ ल् ले अंस ख् य र ोा.

लोकां कक्च् चें खाप आणावपकआयतना ांत व नवोप् र योा मं डना उ र फटें संां च प् र गतीशील अा ल् ल् याव सं गतप् र योां कथां बून सैमीकज णे पद् दतीचे र पर तये वपाक हां व तां कां सा गतां .

दे खून तोसामा् य बुद् दी तल् यान वं च तनाजल् यार वाचप् यान हेर ां नीतो नवो प् र योा कर पचीआीतामपर णामचीम् हातीद वपाचीवाट पळोवचीन् हा. ताणें र ोखडें च आले धोक् याचे प् र योा बं द कर्न सामा् य ज णे पद् दतीकडे न वळचें .

त् यासाळ् याप् र योां चीं न मपी उ त् पादनां चीम् हात कलाकृती मनशाच् योसं शोधन प् र योाशाळा ह योगुळ्योआीप ठोशास् त् र ज् सं वसा कपोखाण द वपाकसेतात जल् यार सैमाच् याप् र योाशाळें तल् योउ त् कृश् ट कलाकृतीम् हळ् यार गं व अक् र ोड अाीसाकर चं द. ह यादोां यम्दीं आीसाळ् यां नीन वड कर चीपडटलीश जयल् ले साळे अन् न कृत् र ीमपदार् थ असात

तां च् यासैमीकगूणधर् मां पूसा वं च तदवर तास. साळे कडे न ज्यार ास केल् ल् याव् ह टॅम नाची गोळ् यां आणीअन् न अर् कां इतलें च तां कां पोशकमेन अस्सा.

ज वाच् योज्यात् योजातीअस्सा तां कां दोतोर नास हॅस्प टलआणीफार् मसीमा नास तरीलेगीत मनशाचो दे खर` खीकलाअस्सा ल् ले स्केल् यार ते दुये ं सा कबळीपडन सान ाज ये तास आणीतां च् या शार रीकअसुश् याप् र माण फायोतोअसुश् य पुर ाय कर तास स व धर्मां कां य द सा सान शें कड् यां नीवर् सा मेर` न वेगवेगळी अस्सास. ताच् याकुडीचीपर पूर् ण र चणूक अस्सा ल् ल् याम मनशान ह् याधर् तर` वयल् याहेर खं यच् याप्र प् र ण् यां पर सचड आणीभलायकेन भर ल् लें असुश् य भोगाचें . पुर ायपणाम कच्चें खाप न सान ालेगीत ददल् यां कफक्त अन् न पदार् थां चें चड प् र माणां तक् षय ज्ञापटळ्पीपर स्थ ती तर ासून १५० १८० वर् सा प र ाये मेर` न पाचपाक मेळ् ळे अशे प् र संग न ी दां तअस्सा. चडशे लोकउ णे ज ये तास हें च तां च् याज णे पद् दती तक तें तर ीचुकीचें अस्साह्यो स्पश् ट संकेत जा ाार चड कर ून वनस्पती चीं पाचवी पाां आणीदां डोखास. मनीस्सीच् याहां तउं चे ल् यादर् जाचो साळ् यां तन र ोगीआणीसा द् र ीत पोशण अस्सा जे त् यावनस्पती च् यापाां आणी कां डां तल् याम कां डां तल् याम आणीफां ट् यां नीवचून तां च् याब यां आणीफळां तए कठां य आल् यास.

जीवशास्त् र ज् ां नीअपूण योा् य माार् गां तल् याम पयसवचून चुकीच् याखाते र आली चवकशीकर तास हें मन् य कर पाचोवे ळ आयला तशें च सैमीकपोशण घटकां तल् यालुकसाणाचीभर पाय कृत् र ीमतयार ीकर ून कर प शक् य नाहें तां णीकबूलकर चें पडटलें व खक वेगवेगळ् याअवयवां चे क् षय पर तून मेळोवपाचीतां कन ाअशें आचे अवयव आणी ग् र ं थीआच् याकुडीचे अन भाज् य भाग अस्सा आणीदे खून तां कां व कृत वाकडून उ डोवचे न् ह्य अशें . आजतां कां मनशाचो कुडीकसाळ् यादुयें सा तल् याम प् र भावीपणाम आणीन श् कर् शत् मकर तीन सुटकाद वपाचीएकसारकीसीआणीसोपीपद् दत दाखयता तो म् हळ् यार कुडी तल् यार ोगजन् य आणीउ पेगीन शा ल् ल् यापेशी चोनाश कर प असैमीक अन् नधान् याचीपुर वण कमून आणीतां चे खाते र सैमीकपोशणां पूसा तयार जापी न र ोगीआणीखशो ल् यापेशी चोवाार कर प. म् हज् यावद्दां चीवैधताम पुर ायपणाम खर् र ीकर पाखातीर तां कां फक्त कां य म् हयने श् र मजय.

दोतोर आ्ीजीवशास्त् र ज्ञ हा चोतोहतूक तें अ्ूआकजय मुक् तकर प न्हाय जल्यार रोगां तल् याम मनीक्स्तोचो क्य् चें ख्वाप होयत् याध् येयामेर्न पाळपाचो मार् ग.

तां णीर ोखडें च ज्ीर कर चें पडटलें कीतां कां खर्ें म्हणल् यार अ रोगमुक् तसं वसा. सैमान केल्ल् यागणने परसतां चीस्वतताचीगणनाचड अचूक असा आनीसं वसा भर क्य्चोख्यापीलोकांभलायकीबरीजाचे बदलादुयें सा कबळीपडटात हें तां कां स द्धकर पाक मेळ्ळें जाल्यार हां वर ोखडोच म्हज्यापुसतकां वां गडाम्हळ्ळार न वृत्तजाली आनीमातीर कर तली म्हजें शां तीधर. नाजाल्यार फक्तहॉस्प टलआनीफार्मसी चीं दारां उक्ती दवर पा खातीर मनीक्स्तीकदुयें सा सी सामान्य ज बर दस्तीकर पाक शकनात हें ख्यर ीचें.

तां णीआतां सामान द...
श जयल् लें अन्न तयार कर प आनीतां चीं श फार शी हें एकंदर मनीसपणाचे र गुन्यां वमानतले आनीव ख्य्याआदार ीम उपचार कर पहें श जयल् ल् याखपाच्या युगाचें जदूचें पणमानतले. बुदवं तआनीमनीसपणाचे दोतोर रोखडें च ती श फार शीथां बयतले आनीलोकां कैसमाच्याअध् यदेशाक पाळोद वपाक आयतले. काळजं तव वेकाचीस्फुल ंग उर ल्ल् यादोतोराचे हात व खर ीपदार् थआनीकृत्र ीमजीवनसत्वां हां चीं नांवां बरोवन कां पपाक जाय आनीश जयल्ल्याखणां जेवणाचीं नांवां उच्चार तनातांचे ओं ठथरथर पाकजाय. तां चीं कार वाय न र पर धीलोकां कमर णाचीख्यसतद वपास कीं असा. साळ्या पालकां क्य हें जागून घे वं कद वचें.

घडये म्हज्याकां य वाचप्यां कम्हजेबर वपाचोसवर आदडचोनाहांू त तां चें मत म्हजी अभ व्यक्तीचड शास्त्रीय चड शालोकांक समजूं कशकनाआशा लॅटीन पर भाषाम सज्यल्ली चड सोट कर पी काळ्कर पी चड गं भीर पाखंडी चड तडजोड कर पी बेईमान चड श ष्ट फटउलोवपी आनीचड व वेकबुद्दी हर पी अ्ूआकजय. पूणम्हज्ञान र्णायक प्रमाणीक आनीधाडसीअसा चड मानवता आनीहां व अशेच असालो जरीम्हजमसाळोसं वसा म्हजे अ्ड मेळ्ळोतरी साळ्यासाजदार लोकांचोआदार मेळटलोआनीफुडल्याप ळग्यां नीम्हजमन तीमान मेळटलोअशेम्हजम व स्वासअसा

जेन्नाहां वकी ब्याच्याशाचीश फार सव चरां तघेतातेन्नाचीप ठो तां तयां तळ ल्लें यकृतवास्ट्यूडफळां अं गां क आनीखाकरून ल्हान भुरग्यां क गुन्यां वकार ीकृती हां वन ं दाकर पीआशा म कर ीमातेयना

सैमिकपोशणाच्या आहार म मरणाच्या दरम्यान घेर उबोआश ल्ल्या दुये तीर्वी रगतपेशी न वळकरचे परसकाळजाचे स्नायू घटमूट करून द वपाची साळी वैजकीऑपरेशनां हं व जादूटोणामना तां तेन्ना हं व सत्याआड पासककरतां काय तमादीर्घ आयुश्यचीनवी भाडें ते व खरीच डच डे पदार्थां नीतांची नळी रू दकरतात चाब्याच्या लांसा नी काळजाची कर्यां उत्तेजीत करतात रगत सेडून रगताचें प्रमाण उणें करतात वाकृत्रीमम र्गाम क्षय करतात आनी पातळ करतात. ब र्चरबेनर आनीहेर जायते व वेकबुध्दीचे शास्त्र ज्ञ य अशाऑपरेशनां कजादूटोणो फटांपप आनी बफॉनरी अशें मानतात.

खत्रीम हं व अव नयकरपाचोगुन्यां वकार नाजेन्ना म्हज्या वैयक्तीक अत्यंत मर्यादीत सानां हं व कश्टाम चवकशीकरतां आनी मारि म्हज्या सेकां च्या आहारा चेर जेन्नाते पयलेच खेपे सैमिक खाणां जेवणां तले हजारांनी पोशाकघटक जाळ्यतात आनी पेशी कअत्यंत क्षय करतात आनी मारि कोपर करतात तेन्ना ते प शेपणाचे गुन्यां वकार थार यतात लाखांनी भौशीक पयशे एकाच कृत्रीम पदार्थाचो सेवन त्याकेठ्यांनी तांचीं साळी गमावल्ली यंत्रणां आनी कार्यां परतकरपाचे व्यर्थ यत्न करतात.

एक उदाहरण म्हणून घेवया ज्यादोतोर च्या काळजीक हं वें म्हजी दोन अशाध्य भुरगी सार्पीत केल्ली. साळ्यां त पयली तां च्या पचनक्र यक आहार द वपाच्या आनी तां चीतां कत गोवन दवरपाच्यान मतान तार्णे तां कां काच्ची फळां बं दी घाली आनीताचे बदलाकं पोट आनी पोशाकजेवण हं चीश फार सकेली उपरांत त्याश फार शी क लागून जापीऑटोनशा आनी ऑटोस स्ग म्लेर याम्हूण तार्णे क्व नीम चे भयान कडोस आनी उपरांत ले गीत अंस ख्य तपासणी आनी प्रयोगां वरवी आहार म्दले साळ्यां त खर आनी वेगवेगळ्या वखदां चोव्हड प्रमाणां त आनी.. अश्व ल्ल्या प्रत जैव वखदां तार्णे भुरग्यां कतां चोन माणो उर्जेचो सा ठोवं च तदवर लो अशादोतोर तार्णे साळें अन वळखीपणान केलें तरी MOST ABOMINABLE CRIME चो गुन्यां वकार अशा ल्लोहें न श्चीत. अतां तार्णे हेर भुरग्यां चेर तोच गुन्यां व परतून करचो न्हय म्हणून ताचो गुन्यां व ताचे कडेन घरा हाडून तांका साळ्यां त घृणास्पद गुन्यां वकार आसाहें तांका कळोवं क जाय. जर वखदां की

म् हज्ञ् याभुर ग् यां नीघे तली वर् सं स ळ वापर ले ए कपुर ग्र सैन् य पुर ग्र पणाम ना जाताले.

पद अाजउ ण् याचड प् र माणां त तशीच अाशास्त् रीय ह् यायुगां त प् र गती म् हणअजून य अंस ख् य फ क्ट दुबळे भुर गी द स्तात जं कां अाय तां कां तां दूळ मं स तां तयां भाकर ी म् हे व लोणीआ ीपे स्ट् रीखापकजबर दस्तीकर पक साळ् यातर ां च् याप् र ते् स्हन अा ीधमक् याचोअार घे तात जल् यार त् याच वे ळार तां कां कांकडीआ ीकेळी पचपकशकना अशें म् हणपक चे रीआ ीद् र क्ष अस स कर पक अा ीतुतीआ ीखर बूज जे न र् माण खारी . हेदुख् खवीस्थ तीहं व उ दसीन पणाम कशीसे सूं

मन शाच् याजीवाचीर चणूकक तलीगुं तागुं तीचीअाहें साळ् यां कखबर अास मक् याच् याकणाचीसा कीच जट लर चणूकअासा जेन् नाआीतकाअं कुर ीत कर तात ते न् नातीए कस्क् र य अा ीफुलपीकूड जाताजीमन शाभशे न जाता अा ीस्वासघे ता फक्त तीउ लोवं कअा ीचलूं कशकना

अाच् याकुडीच् यासाळ् याव् हडल् हा घटकां च् याने मन कर् याखारी अत् यावश् यक अास ल् ले हजर ां नीपदर् थ तातूं त तां च् यागर जेच् याप् र माणां त अा ीचड ने टम गणने न ए कठां य जातात. ज व् यागं वकभाकर ीकर तात ते न् नातातूं तले भस्मसेडून तातूं तले साळे पदर् थ नश् ट कर तात मेल् लोस्टर् च अा ीसाखर . तीभस्मखर ीपोशण अशीकल् पनाकरून ब ् याअर् थान अाय अाल् याभुर ग् यकद ता पूण तकाज वोगं व द वपकभ ये ता

तेच प् र माण सं वसा ां तले साळे श जयल् ले अन् न जे अदूर दर् शीलोकबर े पोशण मान तात ते वसये वपीआ ीचड मसोदर भस्मसाहं च् यामेटवे र सासेडून हेर क तें च न् ह्य. जीवशास्त् र ज् ां नीतातूं त मेळ ल् ली जीवन सत्त् वां अा ीस्लॅट हे अस्वाभाव क न र् जीव पदर् थ.

ज वीभाजीपाल् याचीपे शीश जयतक्च तीपोशण जाप बं द जाता तौसमीकअवस्थेत तल् याम भायर सून क तें तर ीकृत् र मिपदर् थां त र ुपां तर ीत जाता जेन् नाअाय अाल् याल् हा भुर ग् यकताचीपयलीभाकर ी सुकी दूद वाहेर खं यचीप्र श जयल् लीवस्तूद ताते न् नातीत् या कृत् र मिपदर् थां चोउ पे ग करून अाल् याभुर ग् याचे र साळ् यां त न र् दय अा ीअमानवीय प् र योग कर पकलाता

वै जकीशास्त् र ाचीमुळवीचूकताच् यादुख् खवीअदूर दर् शकतामें त अासाकाड् र ीसा को न मने चोकोश काय ज् मीलेगीत मान ता

गं व ब योआणीफळां सा क ले ज वे आणीपर पूर् णअन् न पदार् थ थळव् यामूळचे मासाशे ए कसा के आणीसके अहार जापक़ हचे उ र फटें ददले खात त् यार ं गीत भस् मसा् याच् या र शी कतो सं वसां ा तल् याजात् यावठार ं ा नीए कठां य केल् ली व् हड प् र माणां तली खगां अशों मा ता op. cit. p. आणीए कॲर स् टॉटलये वन ताकदाखेापाचीअपे क् षा दवर तादोगां यम्ददलोखर ोफर क

स्द् याच् याउ पचार पद् दतीकखर अन् हाम द तन ाहं व कर तां कोगाचे र ू य दुस् वससी स्योन् ह्य. हं व फक्त अह वद न सान ासाळ् यादददल् याबायलां कखेलाये न दयाळपणाचीभावना ाम्न यता कार णते गुन् यां व आल् याच व् यक् तीअह आल् यासं बं दाअह आणी मानसीकतीअह अा वळखीणाम आणीव चार कर नसान ाकर तात. पूण ह् योओळीवाचून आल् या चुकां चे र ट कून र ापीदर े कबुदवं त मानसिन शे ध कर तलो

जीवशास् त् र ज् ं ा नीए कवें चून कड चोपडटलोअसेवे ळ अां आला तां कां उ क् ते अश ल् ले दोन मार् ग. ए कतर तां णींसमाचीअचूक्ताबुद् धीमान् य कर ून मानसीकताच् यासाळ् यादुख् खं पूसा ए काच वे ळार मुक् त कर चें पडटलें वांसमाच् याने मां क दुर् लक् ष कर ून फक्त स् वताच् यान र् णयाचे र अवार ून धवीभाकर ीकृत् र ीमअशों माापीज व् या गं वापर सश् र े श् ठ अशों माा चें पडटलें सैमीकपर सपसं त कर तात आणीपयली भशे न आल् या हाकार कप् र योगां त ट कून उ र तात. मारि ताचोपर णामक तें जातलो स्द् याचीस् थ ती आणीकेकां य प ळग् योचालूच अश ल् ली ह् याकळां त प् र त् यक् षां त वखदां चोप् र माण दुपे टीने वाडलोअशों साजूया कृत् र ीमजीवन सत् वां चीसं ख् याचार पटीं नीवाडली दर ए काघर ाचें हॉस् प टलां त र ुपां तर जालें आणीदर े कव् यक् तीदोतार जली ह् यासाळ् यां तल् याम आकां क तें मेळचें जेन् नादोतार स् वताहेर खं यच् याम वर् गाच् यालोकां पर सचड फायटी दुये ं सा कबळीपडटात आणीसहर णपणाम साळ् यां पयली मार तात

सं वसा कमार् गभ् र श् ट कर पाचीपुर ाम जापसमादार कीह् या..

मुखेल तज् सं शोधन जीवशास् त् र ज् आणीवै जकीप् र ाध् यापक़ सहर णदोतारे ं ा कदोश द वचोन् ह्य कार णते फक्त आल् याश क् षकां नीश कायलां तें वे व् हार ं ा त हडटात. खं यच् याच अभ यं त् यककार खान् याच् याकार् यावळीच् यासाळ् यातपशीलां चीवळख जावचे पयली ताचीदे खर े खकेन् नाच सा पयना ा खस् र ीम लोकां चोपं गड कां य प् र थमीक स् क् र े पां नीभर प शक् य ना ा

ग न्_यम कल्_पनांकिअ_नुमान कल्_प तगृहितिधर प आणिव र धािमािसस ध्_दां त आणि
मािरि हजर ा नीव खर ी छळ कर पीवद्_ य आणिमनमर_ जीअदेश आणिहें साळें कस्लीय पर वग गी
वाअडमेळी न स्सानाअपल्_ यावां गड_ यामनशाघ्_ याज व तकडे न खेळपाचें पुर म
स्वतं त्_ र_ य द वप. सं वसा ा तली साळी वै ज्ञानीपुस्तकां आणिव श्_ वकोशबर बर असा अशें
ए काख णाकसाजूमा मािरि त्_ योलक्_ षां त दवर पारखीरे दोतोरे कए कडझन ज वीत ज्या पडटले
आणि तेन्_ नालेगीतमनशाघ्_ याजीां तचलपीअस ख्_ य प्_ र क्_ र यां चोहजर वोभा तमसाजूं कमेळचो
ना

दीर्_ घकालीन दुयें सअशा ल्_ ल्_ यादुयें तीकशं बर दोतोरे ा चोस्म्_ लोघे तलोजल्_ यार
तमशं बर वे गवे गळे वखदां आणिश फार शीमेळटल्_ यो कार ण दोतोरे फक्त प्_ र योग आणि
चडशे गुन्_ यां वकार प्_ र योग तेच कर तात. जशें असा ह्_ याप्_ र गट स्स्_ यां कबह र ोकम
घलपी फाल्_ यां जमसदार कीखं द्_ यमयल्_ यम हलोंं कशक्चे न त. आची भुर गी वे ळार
व्_ हड जान भलायकीवघट आणिव्_ यसा ा तबुड ल्_ ली द साली ते न्_ नाती साळ्_ या
जीवशास्त्_ र ज्_ ा क सं वसा ा तल्_ याफुडा _ यां कआणि स्वताघ्_ याअायबमाकह शोध द तली
आणि तां णीकेन्_ नाखं यची पतलां उ बार ली तें जपून घे वपाचीमाणीकर तले ह्_ योश टकाणी
वाघत. तां कां अजून य आलीबुद्_ धीसमापर सव्_ हडलीअशें द सालें काम

तां कां अशें द साजल्_ यार सैमकखगां जेवणां चोनशकर पकतां णीर खेडघ थां बवचो
पडटलो हैसमायीघट्_ ट अस्_ ा जीकसीय तडजेड मन्_ य कर ना तोपुर म व श्_ वां चोने म.

पूण आजमनीसा ह्_ याधर्_ तरे कनर कां त र्_ पां तर ीत केल्_ ल्_ यासैतां ा च्_ यापुर म शे का
खलार मतात्_ यासैतां ा नीखेवीत चलयां चे मसकघलून जेवणामेजचे र आणिमनशाघ्_ याआदनां ा त
बसल्_ यात ताघ्_ याती डार आणिखडकेचे र ताघ्_ याहतां चे र आणिपां यां चे र ताघ्_ यागळ्_ याचे र
आणिखं द्_ यार ते सेफाचे र बसल्_ यात आणिअपल्_ यादृश्_ टीक्षेत्_ राबाहेरील वयल्_ यम ताघ्_ या
इं द्_ र यां चे र बे श स्तपणम हं सात. ताघ्_ याअांगां तभ तर सून ताघ्_ याघ काळजं त आणि
अत्_ म्_ यां त र मल्_ यात.

आचो सुंस्कृत मनीसफटल्याकळांतल्यामूर्त पूजेचीफकगांकरता पूणअल्या कळांतल्यामूर्त पूजकांपर सआूणखूा वायटमूर्त पूजकअसाहेंतकाकळ्ना अल्याकळांत दाद्ले वेगवेगळ्याजनावरांचीं प्रत मास्थापन करून तांचीआराधनाकरतले आजते त्या जनावरांकमारून तांच्याकुसुळ्ल्यामड्याचीपुजकरतात.

आच्या सुंस्कृत मनशाकखंयच्यारानवटीपणाचीकल्पनाकरपाकमेळना सालोसंवसा स्वद्याच्याकळांतजयेताभुरग्याच्यातीडरा रगताचे थोडे थेंब पळ्येन प्रत्यक्षांतबेसुमार जापी नाजूक आनी कोमलकाळजाची बायल कीब्याचें रगत आशाल्लें काळीज यकृतवास्तन शांतपणान मेजाचेर दवरून ताचे कुडके करून भितर कडटासाळीउदसीतान एकखीगलेगीत चिंतन कर नासतना फक्तएकवर आनी तोबचाऱ्या प्राणीजव तान आनीज वीतान भर ल्लोभुरगेपणांतल्यान कीब्याच्यावावा कीब्याच्याभुरग्याकमार पपळयल्लें जल्यार तीत तलेच उदसीपणान सुसीउखलतालीआनी कसलीच संकोच नासतनाकीब्याच्याकळजवांगडाच तीकमतलीत्याभुरग्याचें काळीज रांदप आनीखाप. फरकफक्तम्हणल्यार त च्यादोळ्यांकएकल्याचीसंवय जल्या पूणदुसऱ्याचीसंवय जल्याना नाजल्यार कसलेंई दुकानांनी गायांच्यामड्याकुशीकिलटकामी मनशाचीं कुडीं रगतभरीत पळोवन तकाअजाप जावचें नासलें आनीमेंढरां असात.

स्वद्याचीमनीस्सितसुंस्कृत जापाकपयसअसा

जेमरेन मनीसश जायल्लें अन्नखायपाकत गून उरतातोमरेन धरत्तरेचेर खरी फुलपवाट कमीशांततायअजून कशकनासंवसांतली साळी झुजं आनीकत्तलखानोन र्मागकरपीश जायल्लें खाप.

श जायल्लें जेवणचहटलार लेन न स्टल न आनीअदीवायटफुडारीआनी धोक्याचे हुकूमशाय वाआब्दुलहमीद आनीतलात आनीतांचे अनुयायीसाकेक्रूर गुन्यांवकार आन्मेन याच्याशांततायेन रवपीलोकांसखयेच्याअर्द्यालोकांचोकत्तलकरून दुसऱ्याकधांवडायन घालतात अर्द्याआल्यापुर्वल्ल्यामायभूंयांतल्यान जंयते हजारांनीवरसांरायतले शेतकीसानांघरां आनीतांचें लुटमार आनीलुटमार करतले

बाग तां चे दी गर आ ीतां ची दे गणां आ ीमाहि पुर ाम दं डमुक् तपणाम पुर ाम सम् य
सं वसा ाच् यादोळ् यां मुख्वार न र ् लज् जापणाम पर े ड कर प.

मक् याच् याउ त् पादनां ा तसाम तवाड जली तर ीसं वसा भर कड् डणां चोव् हड उ णाम असा

ह् याव च त् र व र ोधाभाकतीम कर णां असा साळ् यां तपयली साळेकडे न पुर ाम जेवणाची
भाकर ीधवीभाकर ी तर ुपां तर ीत कर ून आ ीतमातच् यान माग् याआशे शां कपोशणमेलाचोवं च तदवर ताम. माहि कृत् र ीम
प कमाळीच् याआार ाम आ ीउ त् पादनाचें प् र माग ताच् यागुणवत् तेच् यामेलाचे र वाडयताम. न मागें हेखेटो
मन ीसइतलोने टाम वाडत आालाकीआ ् न उ त् पादनां ा तवाड जल् लीमाणीमाणीप् र माग चलपाकसाकीच आे सआालां .

आ ीचडशाप काळ जामन ीचोउ पे ग मं ा सआ ीदुदाच् याउ द् दे गां ा तल् यापशुधन जान ार ां ा कपोसाखवीर
कर ताम.

पयलेच नदर े न दाडल् यां ा कक्च् चें खल् ल् याम मन ीसाकक तलोव् हड फायदोजालोताचीकल् पना
कर प कठीण जां ये ता

चड कर ून क् षणां ा तदर े कदुयें सखां ा खवीर व् हं वून वचतलें आ ीदर े कजेडणीआ ीगुन् यां ा व
धर ् तर े चे र न ाजाले.

त् याच वे ळार ज णे चीआ े क् षादोन तीम पटी न ीवाडटलीआ ीस् याचीस् थ तीचलूआम् यार शें कड् यां ा नी
वर ् सां मन शाच् याहां ा तये वचीन ाअशीअर ् थीकउ दर गत जाली

हे दोन तथ् य आ ीकल् पनान ् ह्य आ ीताचे पर सचड म् हळ् यार ते साळे फायदे साके से पद् दतीम
मेळोवं कमेळटाम. सैमाच् यासाळ् यां ा तमुळाच् याने मं ा कआार द वप आ ीज व् याआ ीअभ न ् न गं वचोन ाश जाचो
न ् ह्य हें आ ीफक्त कर चें पडटलें . ज वो सक् र य गं व आ ीजळ्यल् लीभाकर ीहां चे मदलोफर क
भ तर स पाचीआ ीजगून घे वपाचीमन साकुक् ष् मताम आसीजल् यार कच् चोखापीआ ीश जाल् ल् यामन शाचो
जीव हां चे मदलोफर कसहजपणाम न श् कर ् श कहूं ये तालो

खापी

अांा पळोवयासाठ्याच्यार ाज्यकर्त्यां नीआपणास ल्लीवृत्ती..
संवसाां तआीहिर जबाबदार अध का ्यां नीहयाम्हत्वाच्यासास्यां कडेन.
तां चे कडल्यास मेळ ल्ल्यापत्र ांतल्यास तां णीम्हजें पयलें पुसतकअाडीस वाचलां
आीम्हज्यामतां कडेन तां कां सामा्यसहानुभूतीद साआशें द साखं यच्याच
वटेनच्यास एकूयव संगतआाजआकूं नापूणहें पुरोजयनाम्हजें पुसतकएकदां
वाचून कुशीकदवर पाचीमनार्ें जकककं बरीन्हय. आच्यासं वसां तल्यासाळ्यां तम्हत्वाच्या
आीतासडीच्यासास्यां चेर भाषाणसकेल्लोहेए कखं ड. तकापर तपर तपळोवें कजय आीताच्यादर
एकावक्यावें बरीकसोन वजस करून तांस भर व चार कर पाकजय.

संवसाां तलेतेराज्यकर्ते क्च् चोखापाकआकिए कन त्याचोप्रसन म्हणून
मातास आीतां च्याहेर साळ्यार ाजीआीअर्थीकसास्यां प्रमाणफुडल्याअभ्यासाखीर आी
व चार ाखीर तज्ांक सुधार कर तासजल्यार हेचूकजाली हज़र ांनीवर्सं सान
जयते प्रयोग आीअभ्यासजल्यास पूणते साळे वाप्टर तीस अोसआल्यास. आज
लोकां कत्याव ध्वं सकप्रयोगां कन मागोपां वडोद वन तां च्यासामा्यज णे पद्दतीचेर
परतयेवपाकन र्देशद वपहें अध का ्यां चें तास्काळकर्तव्य. आजदर ेक
साजदार मासिसमिकआीअसवभाव क ज वें पोशणआीन र्जीव जेवणहां चे मदलो
फर कआल्याकृत्रीम क्षीपदर्थां नीथार ापकतज् असा

लाखं नीलोकां चेर र ाज्य कर पीमासि सहकोसणाम कर्ं कशकना
एकाय व्यक्तीचेर स्वताच्याव्यक्तीचेर र ाज्य कर प.

क्च् चे खापाची तत्वां न्हयकार पाकफक्त दोन कार णां अूस येतास सामा्यबुद्दीचो
उणाव आीइत्साक्तनसा. त सें कार णअूस कशकनाहेर साळे कार ण फक्त बहाग जेत्या
दोन उणावकल पोपापाखीर मुखार व्हयतास. जबाबदार पदां चेर अशा ल्ल्यासवभ मासीमनशां नी
आल्यकधैर्य आीनैतीकसुधार णेचोउणाव असाअशीकल्पनाकोणपूच द वं कपाना

दोन तीन म्हयने पुर ास क्च् चे खापाचीसा कर पीलोकां कपाळण्याच्यापां यां तव्हय्न
दवर लेतरीपयली च्याआसा्यज णे पद्दती तपरतवचपाककेन्नाच माम्य जावचे नास.
आल्यामनशाचीकाळजीघेवपीआीआपले भलायकीआीबर ेपणकमेलद वपीमासि

Machine Translated by Google

भुर गी दोन तीन म् हणून् यां चोतो प् र योग ए कखीग फटी स न साना कर तली . आल् या लोकां च् या सुखचीआ ीकल् यणाची अस् यर र ूचीअशा ल् ल् याफुडा ् यां नी स्वतच् या वै यक् तीकउ दहर णां नी साळ् याम्मामसच् यासृध् दीचीवाट मेकळीकर चीपडटली हेतां चीम्मामसणाची साळ् यां त उ पे गीआ ीपुण् य सेवा असली

श जाल् लें जेवण अस् वभाव कजान आ ी..
कृत् र ीमपदर ् थ आच् याखशेल् यापेशी कपेशणाचोए ककमूय द न ा तशें च त् यो द वपकहनां तघे त ल् लोखर ् च आ ीत् र ासफक्त उ णावाकव स ् जन न् हम तर मा शाचे अवयव आ ीखर ें च मा शाचोच पुर ामपणान नशा कर पाचें सान . कच् चे खापाच् यापयल् या कां य म् हमन् यां त मेळ ल् लोअनुभव ह् याव धनां चें स् य साळ् यां कस्पश् टपणान द सलो ह् याप् र स्नाचे र थोडोवे ळच ं तन कर पास कें अस

फटल् याकां य वर ् सां त बर ीचशीम् हमतीमेळ् ळ् या
कच् चे खान मेळ ल् ल् यायशां चे र धर ् तर े च् यासाळ् याकोनशां तल् यान मेळ् ळां . सं वसा भर हजर ां नीख् र ीन कच् चोखापीलकेश ं पडून अस तमूं तले जाते जगा गं भीर दुयें सा तल् यान बर े जल् यान आ ीअां साळ् यां तसुबीज वीन जातात हें ह् याम् हमती तल् यान द सू ये ता हे लोकतज् वाशस्त् र ज् न् हम ते फक्त श क ल् ले आ ीसं स्कृत मानसि जे स्वतच् याअं तर ् दृष् टीआ ीन र ् णयावर वीं कच् चे खापाचीं तत् वां साजून घे वं कशकतात आ ीगर जेचोन र ् णय घे वपाचें धैर ् य मेळयलां .

दुर ् दै वान म् हज् याप् र कशनां चोप् र सा जापकजात् योगं भीर अडचणी आल् यान. उ क् त् यान सां गचें जल् यार सं वसा भर लाखं नीफुक्ट पुस्तकां वां टप हें ए का व् यक् तीच् याशक् तीभार अस इं ग् लं ड आ ीअनेर कें तल् याजात् याप् र कशकां क हा वें अर ् जकेल् ले तां कां म् हजें पयलें इं ग् लीश पुस्तकतां च् यादे शां त पर तून उ जाडकहपकआयले . हें पुस्तकमान े ं जकआ ीउ पे गीअसें तां णीसाळ् यां नी मा ् य केलें पूणतें पुस्तकतां च् याप् र कशनां च् याव् याम् ती त पड ना असोदुख् ख उ क् तायलो हें साकें साजून घे वपास कें अस ल् लें कार णताचें प् र कशनात तां च् याहेर साळ् या अहर शस्त् र ीय पुस्तकां चोशे वट सं केत मेळटलो असलो कार ण कच् चे खापाच् यातत् वां चीवळखअशा ल् ल् याकोणकूच असें द सों ना

तां कां क तलें य लक्ष द लां . आच् यालोकांक स्वतच् यानिच ह तच् याभार पळोंक मेळना.

संवसा भरां तल् यासाळ् यासाज क परमेकरीसं घटनांक दयळूउपकारीआनी भौशिकभावनांच् यामानवतावदी कतां च् यादयाळमजतीखातीर हांवहाचे वरवी आमा करतां . म् हज् या प्रकाशनांचोप्रसार कर पाकतां णीम् हाकाशक् यत तलीमजत द वचीम् हज् यापुस्तकां चीं वीस पन्नासवाशं बर प्रती ऑर्डर करून तांकां व कून वाफुक्ट द वन स्वतच् या व वेकाप्रमाणवां टपाकमेळटत. दरेकपुस्तकज वीतवाचवं कशकता लोकांकगां भीर दुयें सांतल् यान बरें कर पाकशकतावाभुरग् यां खातीर सुखीफुडार चीसं दउक् तीकरूं कशकता स्वद् याच् याकाळां ततांचे परसचड मानवतावादीमोलाचीक्र यशीलतान ना.

वर्सां अदी अशापुस्तकाचोफायदोम् हाकामेळ् ळोजाल् यार आजम् हज् यादोळ्यांक प्र यभुरगीं ज वी आसली . दुसरें वटेनसुमार वर्सां अदी म् हजें मन प्रबुध्द जां कनाश ल् लें जाल् यार हांवस्वताआंा ज येवं कफाना.
संवसा ंा तले साळे लोकहयाच ख णाकए कूच स्थ ती त आसा आनीतांकां आच् यामजतीची खूबगरजआसतांकां पोशणाच् यायोग् य तत् वां चीबेगोबेग वळखकरून द वपगरजेचें .

आजहे वें दोळ् यांनीपळयतावीकांय खत्रीनकांय कुडींनीर फायन केल् लें प ठ सारकेर खायल् लें दूदआनीसाबळून दवर ल् लें मां सगरीबांकवां टपाखातीर व्हड प्रमाणांतपयशे खर्च करतात. असो असुवाभाव कआनीअत् यं तक् षीणजाल् ले अन्नपदार्थलोकांकवां टून द वन ते आवळखीपणान एकअत् यं तत् रासदायकपाप करतात आनीसमाच् याकायद् यांचोभंग करतात. ते साळ् यांतपुण् यशीलकृतीकरतले जर तां णीत् यादुर्दैवीलोकांचे दोळे उगडले आनीतांकां काच् चोवेगन करों जायचें तें शकयलें जाल् यार .

साळ् याअन्नव् यसनी ककाळोहेधवोआनीधवोकाळो एककाळ आसलोवीधर्तरीथांबून आसा जाल् यार सूर्यआनीनखेत्रांत चे भीवतणी वतात असों मानतले. कोणें य उरफटोसाज उक् तायलोजाल् यार ताका अदूरदर्शीलोकांनीप सोमानलो कारणतां च् याचदोळ् यां मुखार धर्तरी आल् याजाग्यार घट्टथ रावल् ली जाल् यार सुर्याचोउजवाड मळबांतल् यान वतालो

खरे म्हणजे, मानवी शरीराला सध्या ज्या प्रकारच्या अन्नपदार्थांची सवय झाली आहे, तेच पदार्थ खाण्याचा आपला आग्रह असतो. आपण खाल्लेल्या अन्नाचे पचन होताना शरीरात अनेक बदल घडत असतात. पण या सगळ्या प्रक्रियेमागे शरीराची खरी गरज काय आहे, हे समजून घेणे आवश्यक आहे.

आजच्या काळात कच्च्या अन्नाऐवजी शिजवलेल्या अन्नाचा वापर जास्त प्रमाणात होतो. शिजवताना अन्नातील अनेक पोषक घटक नष्ट होतात. त्यामुळे शरीराला आवश्यक पोषण मिळत नाही.

आजच्या आहारशास्त्रात नवनवीन संशोधन होत आहे. वेगवेगळ्या आहारपद्धती सुचवल्या जात आहेत. पण नैसर्गिक आहार हाच सर्वोत्तम आहे, असे अनेक अभ्यासांतून दिसून आले आहे.

आजकाल लोकांना विविध प्रकारचे आजार होताना दिसतात. त्यामागे चुकीचा आहार हे मुख्य कारण आहे. जंक फूड, तळलेले पदार्थ, अतिगोड पदार्थ यांचे सेवन वाढले आहे. त्यामुळे लठ्ठपणा, मधुमेह, हृदयविकार यांसारखे आजार वाढत आहेत. नैसर्गिक आहाराकडे वळणे हाच यावरचा उपाय आहे.

आहार योग्य असेल तर आरोग्य चांगले राहते. म्हणूनच आहाराकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे.

कृत्रिम पदार्थांतवा वैयक्तिक पोशाणांतखंयचे यबरे कर पी गुणधर्म सेप हिए कभ्यमकआणी दुख्खवी चूक तरी लेगीत हि चूक म्मिक्लिती फटल्याशें कड्यां स्मान केल्या ह्यासं वसांत करोच बरे कर पी पदार्थ असत त्वांत नस फक्त रोग नर्माण कर पी खशो ले घटक असत त्वांत असा तां कां कहून उडयल्यार स्माळे रोग आणि आनाजस ले. ते घटक म्हळ्यार श जयल्लें अन आणीव खं जं कां वखदां चुकीचें नांवद तात.

आयच्या मिन शाक आले संस्कृताचे चोखून अभमान असा पूण तोख याअर्थात सुंस्कृत जायपाक पयस असा खरी संस्कृताय फक्त तंत्रीक प्रगतीवर वीन्हय तर व्यक्तीच्या मिन आणी अत्म्यांचें स्कूषमीकरण दुश्टपण आणीव्यसांचे र जैत मेळोवन आणी मिन शाचे बुध्दीक अंधश्रध्दांपासून मुक्त करून मेजायक जाय. अन धम्याची आसा न्य इत्सापुरय कर पाखतीर आयचो मिन स टक्के शुध्द सैमीक अन पदार्थ उज्यांत लासा आणी कृत्रिमर तीन रोग न र्माण करून स्वतःचो नाश कर ता आसलो वैयक्तिक स्वार्थ आणी अभमान भायीपाखतीर रश्ट्रांचे राज्यकर्ते संवसांतल्या लोकां मदीं दुस्वास आणी दुस्मान कायं हांचे बीं पेरतात आणी एकामेकांचो कत्तल कर तात.

वज्मांचे प्रतन धीलेगीत दया आणी मिस्रिणाच्यो स्माळ्यो भावनान न्हयकरून वज्माच्यापवत्रनां वाचोबे ईमानपणान शेशण करून आपलेच नराःसह तसंबंद फुडें व्हर तात आणी अशें कर तनाते चड नर्दय पद्दतीन लोकां कलुटतात.

अज्म आणी फटी फुडें पण हांचो एक नदरेक पडपी पुराणो आयच्या सुंस्कृतमनशाचो तेकॅन्स स्याच्या प्रसनाचेर ताची पद्दत. कांय व श श्टर स्मान क पदार्थांतल्या आशागं भीर संकश्टांचें कारण आणी उपचार स्पेक तो कांय वर्सां स्मान स्पेताआणी तो अजून य तो अर्थान स्पे चलूदवरता

ह्यासंदर्भार हांवें म्हजे अखंड पुराणे चार वर्सां अदीं संवसांतल्या जायत्या अध काऱ्यां मुखार मांडले. आजहि वपर तून ते पुराणे स्पर कर तां चड स्मा स्तर आणी प्रवर्ध तस्वरुपांत जायत्याठोस उदाहरणां नीदाखयल्ले. भलायकीमंत्रल्यां आणी हेर जाबाबदार अध कारी इतले पयस आणी उदसीन क त्यायक उबे असा सैमीक खणां जेवणांचो भंयकर नाश लोकेक त्यायक चलूदवरतात क त्यायक कर तात ते

खेट्याजीवनसत्वां आीव श श्ट आहर हं च्याव रोधाभासीआीाम्नकरकश फार शी नीआली पुस्तकां द साठी आी
नेमाळी भर तर ापप
मनशाचोव वेकआीपरामेकार खं य आहा संस्कृताम म्हण्टातीखं य आहा

संस्कृताचे चेर सातप्रवचन कर पीलोकां नीतें स ध्द कर्ू
नैसमाचे साळ्यां तमुळाचे ने मसाजून घे वपाइतले ुंस संस्कृत आहा आीमनस्तिकसाळ्यादुयें सा तल्याम मुक्त
कर प ज णेचीआोक्षादुपेटीम वाढोाप ज णेचोदर्जेत प्पट वाचार पटी नीकर पम्हणल्यार क तें
तें साजून घे वपाइतले ुंस संस्कृत आहा.

ह्यासंदर्भार हेरां च्याहक्कां चोसाळ्यां तउक्त्यागैरवापर ाचीए कदुर्दैवीदेखदोम वर्सा आी
पयुस्त्ल्यालॉसए न्जेल्सा तल्याम आालीम्हजें पयलें इं ग्लीश पुसतकवाचल्याउपरां तकॅल फोर्न यां तली
ए कबायलश्रीमतीए च.

ह्याकल्पने च्यामानवतावादीआं गां तल्याम अकर्शीत जावन तीपुस्तकाची प्रती ऑर्डर करताआीआल्या
इश्टां मदी आीनत्यां तल्यालोकां मदी बरोंसं देशपत्तळावपाचें थारायता मदी जॅन मार्टीम रेने कनां वाची
ए कव्यक्तीलॉसए न्जेल्सा तल्या लेटसलायव्ह ने माळ्यां तकच्च्याखाणाच्या उपयोगी गुणधर्मां चेर
लेखबरयताहें कळ्टकच तीतामपत्र संबोधताआीतामआल्याउपचार पद्दतीचोव वरणद ताआीउपरां तत काआी
त च्याघोमकदोांा यच्याम दुयें सा तल्याम बरे जााप.

म्हजी पुस्तकां वाचल्याउपरां तसंवसा भरां तल्याजात्यादुयें ती ककच्चें खाणआणायलां आीतामा
लागून तां कां साडे तकलीदुखम आीपोटाचो व कार ते ह्रदयव कार आीकॅन्सर अशागं भीर दुयें सा चोए कचोमोबरोजला
वर्सा थावन चडउं चेल्यापत्रतेच्या तज् ांच्यासल्ल्याम कसलोच फायदोजां कनाश ल्ल्यादुयें ती क आी
तांू तल्याजात्याजणां कन रा केशीम्हणून हॅस्प टलां तल्याम ड स्चार्जद ल्ल्यादुयें ती ककां य
म्हान्यां भ तर भलायकीपरतून मेळ्ळ्याआीआंा तां कां मेळपाकमेळटासक्र य ज णेचे साळे अशीर्वाद भोाचे.

श जायल्लें अन्न आीहिर व खारीपदार्थसोडून द वपीमनीससाळ्यादुयें सा पूाला प्रत कार शक्ती
आहाआीदुयें सा चोसात शाम मुक्त जावन भलायकीआीउर्बेच्यापाचव्याजण्टे पणाचीअत्मन स्वास वाट पळोवं क
शक्ता ह्यापुस्तकाच्याफुडल्याभाां तवाचप्यकाए क

आले अगाभव सांगून हेरा कमजास्त कर पाचीअसुर अशा ल् ल् याआवल् यादुये तीकडल् यास
म् हणाद साट् ट् योमेळपीअंसंख् य पत् रां चीन वड. ह् याचा भावनां नीश् रीमतीबुलबे काम
श् रीर् ने केकबर वेपाचे थार् या लें .

तोस्म् जस म् हज् यास्वताच् यापुस्तकाचे र म् हज् याक्र् कानकडे न दुर् लक् ष कर ता उ तर ाचीन कलकर ता
म् हज् यापुस्तकाच् याकव् हर चे र द ल् ल् यासव् याख् यां मदलीदर् कव् याख् याशब् दा
खाली Let s Live च् याफेब् रुवारीआीए प् र ल अं कां त तां कां घाला
ए डव् हें चर् सइन र ॉफूड् स ह् यालेखच् याभा म् हणून ने मळें माहि तो
डॉलर च् यामोला अस र क् त म् हणतीव कमाचीपे शकश कर ता पूण साळ् यां त चड ज ज् यास
म् हणल् यार ए के प् र स् तावनाट प् पणी त ने माळ् याच् यास पादकां नीतीअशाय लेखच् या
लेखकाचीच अशें पुष् टीकर प जीवया अशें प् र काशन लोकां नीवाचूं कफानना

कृत् रीमजीवनसत् वां आी अहार तयारी च् याजारतीचे र ज येवपीने माळें .

अशां ए कदशकापर सचड काळहां वें साजेिकज वीत रोहून दर् कसुखां तल् यास
वं च तदवर लां . म् हज् याकुटमाच् याआीम् हज् यागर जेच् याम्ळार हां व अस् यं त म तभाषी
जालां पूण म् हजीसाळीबचत अभ् यासकर पाक आीपुस्तकां उ जाडापाक खर् च कर पाकहां वें
ए कखीगलेगीत फटीं सूं कना तसूं तली प् र तींहां वें पयली च फुकट
वां टून द ल् यां त शास् त् रीय संघटनां कआीधर् तर् च् यासाळ् याकोशां नीव् यक् ती
साळ् यास वसा कुसखीआ सैमिकज णेचोखर ोमर् ग दाखेपाखाली हां वें हेत् याग केल् यास आी
साळ् याकाळां तपयशां चे र अोसम् लोव कमाचोन शे ध काळजास आीअस् म् यास केला

पूण अाजश् रीजे.ए म

सैमिकखागां जेवणाची वस्तू हें खर् च ह् याप् र स्नाचें साळ् यां त अस्वस्थ कर पीआंग.

श् रीर् ने केच् यादोन लेखां तले उ तार् हां गाद ल् यास

LITE s LIVE कर् न घे वया

फेब् रुवारी १९६५वर् सा

कव् चे खगां तले सासजॉन मर् टीम र् ने कहां णीबर यल् लें

हे नांव

अोेर कन फ्रूट अॉर ज नॅटर अाीए क्सा्लोर र

सााळे हक्कलेखकाकडे न र खूा दवर ल् यात

स्द् याच् यालेखकाळें तलेखकअाली मतां द ता
वैयक्तीकप्रयोगांचे र अार ीत अाीतचे वां गडाच जयत् याह्ममां ा तल् यालेखां
मदी र ातना अाीतां चो अभ् यासकर तना ातणें मेळ ल् ले जयते अाभव
कच् चे अ्न अाीभलायकीद वपीफळां हा चोतां चे अाहर. ए ड.

कच् चें अ्न हें मा शात घेत ल् लें ए कमेव पोशण अाू कजय. श जयल् लें अ्न खापहाए कअास्वाभाव कसं वय अाू तीपर पूर् णभलायकीमेळवेपाचीअास्् यार ह्या संवसां ा तल् यात कहून उडवेचीपडटा मा शाच् यापोशणां तफक्त ज वीपेशीअाू कजय कार ण श जयल् लें अ्न हें मा शाच् यासाळ् यादुयें सां चें मुखेलकार ण. कच् चें अ्न खल् यार मालिकतासाळ् यादुयें सा तल् यात मुक् त जताअाीमा शाचोअाुश् य १४० वर् सा वा ताचे पर सचड काळ वाडटा.

नवजताभुर ग् यकश जयल् ल् याजेवणाचीसंवय कर पहेसाळ् यां तवाट गुन् यां व कार णतेन् नाच ताचे साळे त्र सूसू जतात पळयात म् हज्या कच् चोखाप पयले अाृत् तीचें कव् हर . सैमा अाकां श जयल् ले अास्थें तअ्न पदर् थसाूर कर् कनया ल् ल् यात सैमा चूककेल् याहें जीवशास्त्रज् ां नीस द् धकर चें पडटलें . पयलीअाृत् ती पृष् ठ ३२ . सााम् य भुर ग् यकश जयल् ल् याखवां चीर्ुचत र स्कार जता जीफक्तश जयल् ल् या खवाच् याव् यसाकिर्ुचीकद सा जशीअफूड् र ग् सव् यसाकिअाडटाअशें द सा पयली अाृत् ती पृष् ठ ३३ . र ां दचे कुडीं तल् याउज् यकलातून ब ् याकच् च् याअ्नधाम् याच् या मेलाचें टक् के मेलजळटाअाीनश् ट जता म् हज्यापयल् याअाृत् तीचें कव् हर .

एप्र ल १९६५ वर् सा

फक्तसैमीककच् चें अ्न खान अाीचड कर् न खं यच् यात दुयें सा तल् यात मुक् त जतं कशक्तले अशें पयलेच नदर ेन अाशक् य द सा पूण खर ें म् हणल् यार व श् वसाीय स्काजमणात ए कसाू य वाुतव जता.. पयलीअाृत् ती पृ. ४५ .

लोकां कउर् बाद वपहें जीवशास्त्रज् अाीदोतोर ां चें कर् तव् य अाू कजय सैमीकवस्तू खाप पोशकघटकवेगळे कर पन् ह्य तर अ्न तयार कर तात पूणसां च सैमीक र तीत सातोल अशा ल् ल् याप्र मणां तअाीज व् या कच् च् याअास्थें तशक् य त तले लाी लाी पुर म खाप. दोतोर अाीजीवशास्त्रज् ां नीवेगळे केल् ल् याच् याउपेगा व शीं केन् नाच उलोकां कफायना ा

वै यक् तीकपोशाकघटक पूणपुर ाम कच्च् चे खगां चोअन् यपाशि् यकताांचे चे र भर द वं कजमा.

संक्ष प् तसां ा श

स्ाूर णपणाम पोशणशास्त् र ाचें पुर ाम शास्त् र दोम मुखेलमुद् द् यां नीस्ां ा श तकरून स्ाळ् या मनाशिस्तीचोतुप्पोकरूं ये ता १.

.मन शाचें पोशण पुर ापणाम ज वी कच्च् चीपे शीअूता कजमा.
फक्त ज वी पे शीअ्ा ल् ल् याअन् न पदार् थां त मन शाच् याजीवाचीमाणीपुर ाम कर पाखतीर गर जेचे स्ाळे गूण असात.

.ऐसां तस्ाम् य अीन वडकअ्शी दोनूय भाजीपालोकूडी अस्ात.
स्ाळ् यां त पर पूर् ण अ्ीचड पोशाकभाजीपाल् याची कुडी म् हळ् यार फळां पाचवी भाजीपालो बदाम कड् डणां अ्ी मुळां ह् योब ् योजती

थोडे याचा उ तर ां नीस्ा गपाचें जाल् यार मन शाकफक्त कच्च् चें अन् न खाते न् न ातम्पा पर पूर् ण भलायकीमेळटा श जायल् लें अन् न खाते प् र माणां त तोदुयें त अस्ाा अ्ी फक्त अ्शाअ्ार ाचे र तो जाताते न् न ातोमर ता पयलीआवृत् ती पृष् ठ २४ .

ने माळ् याच् यासं पादकाचीन माणीट प १.

कर् तव् यां च् यादबावाकलानू श् री
रे ने केकपत् र ां कजम द वपाक $ मेळ् ळ् याउ पर ां त तोतुम्कां आलोस्वताचोद स्ाट् टो कच्च् चोखगां मेनूगाड अ्ीअेर केची संयुक्तसंस्थानां अ्ीट् रॉप क्स खतीर पाककृतीपुर ाम द कास्ात धाडटलो हें पुस्तकर ुपां तनास. धाडचें ... ए ड.

स्ाळ् योफळां भाजीपालोअ्ीबदामहे स्ाळ् यां त उ चे ल् यादर् जाचे पर पूर् ण अन् न पदार् थ जावळजावळ स्ा केच पोशकगुणधर् म अ्ा ल् ले ह्ाचे र अ्ीपर त पर त भर द ला दे खून स्ाळे मेनूगाड अ्ीकच्च् चे पोशणाचे पाककृतीकरूंसं च शास्त् र ीय वापोशण मेळन स्ाना ा अस्ात. चड अज् मीमनीसलेगीत आपले भूक अ्ीर ुचीच् या इं द् र यां च् याअ्ग् ां प् र माण स्वताचोअ्ार कर् यक् र मतयार करूं कशकता

ने माळ् याचोफेब् र ुवार ीअं कमेळ् ळ् याउ पर ां त ह्ा वें संपादकश् रीके के.

एप्रल दसा

श्रीके के थॉमस एन व्हर मॉ ट ॲव्हेन्यू लॉसएन्जेल्स कॅल फोर्न या

मोाळ्स

लेटसलामव्ह ह्याफेब्रुवरीक्रमांकांतह वें श्रीजॅन मर्टीन रॅने कह्यो एडव्हें चर्सइन रॉफूड्स हेलेखवाचलो जं य लेखकाम म्हज्यापुसतकच्याकव्हराचेर अशाल्ली बोधवाक्यां उतरां उतरां नीनक्लकेल्यांत कच्चोखाप आीतां चो स्वताचोअाय म्हगून प्रत न ध त्वकेला उपकार करून हेगैरसमजतुमच्याफुडल्याअंकांत दुरुसतकरात आीफुडारकअशीघ घडणूकघडचीन्हय म्हूगापमालां उबारात.

अश्शमीर तेर हेम्हा स यन हं णीकेला

दुर्दैवान सुमार म्हयन्याउपरां तम्हामफुडलीअसाधान करकजान मेळ्ळी तमूं तश्री

रॅने केचीसहत्यकिबेई मानी १.

मे दसा

अश्शमीर तेरहेमास यन काखअव्हेन्यू पेशन स्ट्रीट तेहरान फारस

मोाळ्स

तुमच्या२१एप्रलीच्यापत्राव शी अीश्रीजॅन मर्टीनकबरयल्लें रॅने केकएकस्पश्टीकरणअीताणें अाकां हेंचस्सल्लोद ला

हं वें म्हज्यालेखच्याफेब्रुवारीच्याह्म्त्याचीतपासणीकेल्याअीखं यच्यानुसारतेर हंवें श्रीटेरहेमास यनाच्याबोधवाक्यां चोखं यचोभाग शब्दशः नक्लकेल्लोनाअशें दसून आलां . कच्च्याखगां व शी म्हजी साळी व धानां म्हजेस्वताचे व चार अी वर्सा एकठां यकेल्ल्याअनभवां तल्यान अीअभ्यांसातल्यान एकठां यकेल्ली उतरां . ताचे सकें कसलें यव धान हं वें केलां जाल्यार तें शुध्दयोगायोगाचें अीहेतून न्हय.

हं वसमजतां कीम्हालोलदेशां तल्याकच्च्याखगां जेवणाच्यापुसतकां चोएकपुरान संग्रहअसा अीतमूं ताच्याल्हम पुसत काचीप्रत मेळटा

हे गांव

तसूं तल्यास कॉपीकेल्लीजल्यार तकाश्र्यद वपाचें .ताचीपुस्त कुसार वर्साअदी एकाइश्टास म्हास द लीअशों म्हासायदअसा आीतकाम्हज्याइश्टां खतीर आीकांय पुस्त काधाडपाखतीर हांवें म स्टर टेर हेमासेस यनाक डॉलर धाडले अशों .तें सुमार म्हयन्याअदी .आजमेरेन हांवें म स्टर टेर हेम्हासेस यन हांचे कडल्यास आकूं नाआीपयशेय आकूं नात.ताकाअाली पुस्त काधाडपाची नाजल्यार मारि ताणें म्हजेपयशे परतकरचे कारणहांवफक्तश ष्टाचार आी वर्सां अदी म्हजेजीवदयापी कच्च्याखणां चोफायदोपताळवपाचें बरें म्हणपाकसेल्तां .

सुरुन केल्लो जॉन मार्टीन रेनेक पर स्थ ती तआीइन
तुमच्यापुस्तकाच्याकव्हराचेर असा ल्ली बोधवाक्यां ताणें आल्याकघेवं कनाअशों श्री

LET S LIVE नेमाळ्यां तदुरुस्तीकेल्या

सुरुन केल्लो केथॉमस संपादकप्रकाशक

ह्याम्त् शें नजूकवद्दां कजाद तनाहांवें फुडलें पत्र धाडलें

मे द सा

श्रीकेथॉमस संपादकप्रकाशक मोाळस

म्हज्या एप्रीलाच्यापत्राकतुमी मेद साद ल्लेजापहांवें साधान कर कमानाअशों तुमकां कळपाकदुख्खजता

श्रीरेनेकाम म्हज्याव चरां चोआीबोधवाक्यां चोगैरवापर केल्ल्याकतुमच्या नेमाळ्याकहांव जासादर धरतां आीसाधान मापाचोअध कार रखून दवरतां .

तुमीश्रीरेनेकहणें केल्ल्याभौशीकफटवणूकन्याय द वपाचोयत्न करतात जे..
म्हजेव चर पांच डॉलर एकतुकडोव कपाकलालाम्हजीमोीमुखेलपणाा अशाखंडणी चोहेतूअसा

$. च्याबाबतीत जें श्रीरेनेकम्हणटाताणें धाडलां
म्हासापुस्तकां चोऑर्डर द वन ताचे कडल्यास पयशेय मेळूं कनात आीपत्र मेळूं कनाअशों सां गपाकम्हासादुख्खजता

ओरहेम

हें पत्र वेव्हर सी पलें जेन्नाश्रीमतीबुलबेकहें णीम्हणून लेटसलायव्ह ने मळ्याचोए प्रीलक्रमां कधाडलो ताहूं तवयर दाखयल्ले प्रमाणसह त्यीकबेई मनीची आ किय चकचकीत उदाहरणां असा. म्हज्याबर पाळीक आ शि्री

सं पदकक जायसदर कीखं द्यापयल्यात हलें कमेळना कारण ताच्याने मळ्यां तक तल्यशाच म्हज्न्यां असी पयली च न याळ जाल्ल्या म्हज्यापुस्तकाचीताचीपुरायवळखअा ल्ली जाल्यार श्री रे ने के फक्त न रधार न म त्त आ ीन दाकरून गजलीवयट करता ताणें म्हणाधाडल्यात अशें सांग ल्ल्याधाडॉलर ाच्याम्हसोअ्रांसगकिप्रसना व शी बँकेचें नांववाताणें म्हणपयशे धाडल्यात अशें म्हणपीसमनां कळपाचीभौशीकमाणी करतां जाये व शी म्हणकसलीच म्हयतीना

व श श्ट अहराची साळी श फारशी पुरायपणान पुसा उडोवचीं धर्तरेच्यामुखावळसमान पयसश जायल्लें जेवणखंयचें य पोशाणद नाआ ीम्हीसमें सारी न्हय हें मनीसतीकस्पश्टपणान कळपक जाय. ताचे भायर दरेकल्यान ताका आडटातें आ ीताका जायतें खंयच्याय रुपांतखां कद वचें. हैपुरायपणान वैयक्तीक रुचीचीगजाल.

आच्या अहरशास्त्रज् ांनी रेस पीआ ीमेनूहं चीलां बवळेरीआ ल्ल्या लोकांच्यामें दवकइतलोगी दळघाला कीजायत्याजणां कद साहं वूय तज् च्यात्या भायपणां तलो आ ीदेखून ते म्हणजायते फायटी बरयतात सेवन करपाचोकार्यक्रममातात सैमीकअ्न. हं गास संदघेवन तां कां साळ्यां कसुलीक जायद वपाचीइत् साअसा

अां सान अां कसलेच खशेलोअहर कार्यक्रमअूसा कफायना कोगाहूय श फारशीवावेळपत्रक मनशान आल्यक जायतें शक्य असल्यार आ ीताचीभूक जाय त तलीखाची जशें हेर साळ्याज वां कखाचें पडटा मुंगूसते हत्तीमेरेन हेर जानारां कमाचड करून खाजायणान मेळपीअशापदार्थां नीसाधान मनाचें पडटातां कां मेळपी क्लेम्हर गवत हं चीतुळाकरात.

हे नांव

दी गरीझाडां झाडाची पानं आणि वाळवं टीकां टे तसूं त कड्डणां बदाम भाजी आणि फळां असतात.

कच्चे खाद्यपीमानसिद्ध स्वतः एक फायदा वाद सेवन केल्याने धातुवरील खाणं करण्याशक्ति तोपोषणाचे शक्ति ए काप्रकारच्या फळांचे र वाशं बर प्रकारचे र. भल्याकेचे नंतर तसूं त फरक पडत नाही कारण दर कवैयक्तीक कच्चा भाजीपाला खाणावे गवेगळे घेतल्यास स्वतः पुरेसे पोषण मेळटा. कच्चे खाद्यपीमानशाक शास्त्रीय वा अशास्त्रीय शफारशी च्यावळे त्यांनी न्हय तर त्याच्याभूक आणि तळवे च्याम्हाण्यांनी मार्गदर्शन करचें पडटा जी सैन्निकपोषणां चीन वड करण्यासाठी च ताचे चुकीचे मार्गदर्शक असले. सालं यांत खरं च तो सुरक्षीत आणि सोयीमार्ग म्हणल्यार सैन्न ज्याअवस्थें ततें तयार केलां आणि आफकां स्वदार केलां तें आचें जेवण फक्त दांतां स्वायलकुस्कुसा घेवप. पूण कोणाक्य स्कड आणिहर मश्र पदार्थ तयार करपाक वेळ आणि पुरसा मेळ्ळीजल्यार ताणें ती खावची पडटात

तयार केल्याउपरांत रखडीच नजल्यार काळाम्प्रमाण मानसिअन्न पदार्थांच्यानव्या क्षयरोगाकडेन व्हरतलो

लोकांनी आसां वैयक्तीकरोगांचें न मत्त न दाम उपचार वखदां जीवनसत्वां खन जं प्रथनां जलच कत्सा व द्युत् उपचार आणिहर तत्साव शयांचेर आधार ल्ली पुस्तकां वाचूं कफावना कारण सालेरोगाए काच सामान्य कारणापासून र्माण जातात आणि तांकां बरें करपाचीए कूच पद्दत असाहें.

जाते शाकाहारी आणि शाकाहारीनश ल्ले लेगीत जेअ स्वदाचे पर समान्शें चड फळां स्वतः कच्चे खाद्यपीमान पाचीकल्पना असा पूण म्हण न्याक एक श ज्यल्लें जेवण लेगीत घेतल्यार कोणूच स्वतः कच्चे खाद्यपीमानं कशकना कारण अशो तरेन तोकेन्नाच पुरायपणान दुयें सेवन केल्यान मुक्तजां कशकचो ना. कारण कच्चे खायपाच्या सुवतीच्याटप्प्यांत कांय प्रमाणांत दुयें तपेशीसुन्तअसथें तपडूं येतात आणि ते अवस्थें ततांचें अस्तत्व बरोच तें पलां बकरूं येता मार म्हण न्याक फक्त एक श ज्यल्लें जेवण तांकां ज वीत करपाक आणि परतून वाडपाचीसदद वपाक पुरोजां येता कच्चे खाद्यपीमानसिश ज्यल्ल्याअन्न चोएक कुडकोघेतकच तोत्यादुयें तपेशी कतजें पोषण द ता आणि तांकां नवे ज वीत द ताचीखरी असातकालागून जेन्नाकोणूय दुयें सेवन च्यात्रास तल्यान पुरायपणान मुक्तजां कशकना तेन्नातकाजय

त् याकेन् नाकेन् नाम जापपीउल् लं घनां तआहिर खं यच् याचा भागां तकर णसेचे ं. त् या
ड फॉल् टां ककसे ं च सार् थन अूा कशकना.

पुर ाग क्य् चे खापाउअ ए कन रधार वाद
जीकेन् नाकेन् नाम कं य उत् तर े कडल् यादे शां तल् याम आ ीखसकर ून

इं ग् लं डां तल् याम म् हापमतातीहोमाम् यापर स्थ तीपीव संगती जेमर े न मम शाकुठीभर
क्य् चे ं धम् य मेळूं कशकतातोमर े न खं यच् याम दे शां तसैमकपोशणां चोउ णाम जापाो
प् र सन उप् र ूा कशकना तेभार श जयल् लें अ् न मम शाम् याजीपकउण् यां तउणें
पोशण द नाहिं मती तघे तल् या लोकं कसवतकपोशण द वपाकआ ीज वीत त गोन
दवर पाकये समेळ् ळें जल् या सं वसां तल् यासाळ् यावळां नीअ् न पदर् थफाो
त तले अूा कजय. आच् याअहां तल् याम श जयल् लें जेवणकहून उडोन आीआच् या
पोशणाम् यापोशणमेलां तल् याम कं यचउणें कर नाम उर फटें ाव खरीआीहोमर क
पदर् थां पूाम मुक् तजाात. ह् यासाम् यां चोपुर ाम अर् थफक्त क्य् चे खापाोफादोजयत् यावर् सा
साान भोपीमम शाक्य कळूं कशकता जीशाूत् र ज् श जयल् ल् याअ् नां चें पोशण
म् हणून प् र त न ध त् वकर पायोयत् न कर तातते साळे शाूत् र ीम प् र सताहे
न रधार अदमासआ ीव् यर् थभ् र मअसा.

गजलीअसा तशीह् याचा ख णाककं य खशे ले दे श असा
जं य लोकं कखणां जेवणाम् या उणापाो त् र सजाआ ीउपशीपडपाोसात धाोअसा जेन् ना
सं वसां तभर पूर पणहेपाोब ् याचा काळान वाट पळोपीचमत् कर साा् य कर पाकअध कृत
घशेणापत् र च जय. दुर् दै वाम COOKING NATURAL FOODSSTFFS DEBASES आ ी
तां कं हा मर कपदर् थां तर ्पां तर ीत कर ताअशीहीसीआ ीसीघशेणाखं यच द सा ा
जर ीपयली च वर् सां त वें हें न र् व वाद सा् य साळ् यामुखेलअध कर्
यां च् याआ ीशाूत् र ीम मं डळां च् यालक् षां तहले ं सं वसा हें नां व. आजमानीसाणां त
अज् ञ म पूर् वग् र ह अं धश् र ध् दाआ ीत र स्कर कर पास क् याव् यसां तक तले
खेलाये न बुडलां होोहेए कचक्यकीतसं केत. सं स्कृताम आ ीप् र गतीसा क ल् ल् योउतर ां जेन् ना
साळें सा ग ल् लें आ ीबर यल् लें अूा लेगीतर ां दपहें ए कअसवभाम कआ ीघातक
ऑपर े शन अशें म् य कर पाकन् होकर द वपीलोकं कलाूकेल् या पोकळवाजात.

हे नां व

जीवशास्त्रज्ञांनी आल्याग न्यमांत अद्भूत उदरगत केल्या असे ते म्हणटात. ज तले फुडें वतात त तलेच तां कां कांयच खबर नाहें कळपाक जाय असें म्हणाद स्ना आनी जेन्ना ते सैमाच्या ख्याबुद्धीक आलें स्वताचें ग न्यम एकल्ह पणापरस चड न्हय असें मुक्तपणान मान्य करतात अशा पांवड्यार पावतात तेन्ना खरें चतां णी खरें च क तें तरीश क्लां हें मान्य करूं येता

सारकलीम ग न्यम आनी श क्पांत बुडून गेल्ल्या त्या जीवशास्त्रज्ञांमदी आकां वा वर्सां मेरेन ज येल्ले पूज्य प तृसत्ताक मेळटात असें न्हय. असो लोक आनीश कपाच्या व्हडल्याकें द्रां पासून फटीत्या अंतराचेर सैमाच्या पोटाक मेळटात जं य ते वखदां आनी चड क्षीण जाल्ल्या अन्न पदार्थां कलागून जापीत्मानीपासून अंशतः प्रत कर शक्तीचे आसात. स्यात्या तांचें अन्न ज्या आंश क क्षयरोगाक तीड द तातें लेगीत तां कां वाचयलें जाल्यार तांचें ज वीत क तलें लांब आनी भलायकेक बरो आसलें. वैज्ञानीक शास्त्राच्या स्व्याच्या चड करून दर एका संकल्पनेक अन्हम द वपाचो अधकार आनी धैर्य म्हणाद तातें म्हणल्यार टक्केक च्यें खाण साळ्यादुयें संकमुळच्या यम आनी एका वेळार र क्खडोच सैपता चांचणीकरत आनी तुमकां खात्री जाली

खंयच्या ही कल्पनीक बळ्हाम वाहेरांनी दुयें त आनी औषधलोकां कतां चें सैमीक पोशण तजी भाजी आनी फळां बं दीघालपी साळ्यालोकां कह्त वखून करपी आनी गुन्यांवकार मानतां तेन्ना हा व अन त्या कर नाहें. आल्या दुख्खच्या अज्ञानां तल्यान ते व द्वान शास्त्रज्ञ ॲट लावाह टलरत केन्ना केल्ल्यापर सव्हड कत्तल करतात. तांच्या मूर्खपणाच्याश फारशी कलागून ते द सा दीस लांखं नीलोकां कमार तात कस्लीच सुटकावाव स्वा नसताना अशाच अचे तन गुन्यां वकारांत वखदां पेयां तं बाखू शुध्द मळो भाकरी मांस म ठई साकर च्या कॉफी आनी ह्या सारक ल्या हेर जखमी वस्तूंचें साळेन र्मा आनी व तर क आसा. असो अस्वभावीक क क्षयरोगी पदार्थ तयार करपी दरेक कारखानो अणुबाँबापरस मनीसजातीक चड हानीकर ता

उलेखनपाच्याउतरत आणी म्हणज्यापरकाशनांवरवी ह्यासमांयांचोप्र्ससा करपात्ममात्क्रमज्त करपात्क तांकां शक्य तें करचें असें साळ्यामानवतमाद्दी कहा व आमहन करतां.

ज्याक्च्चे खवाप्यांकआलेदुयें सबरें जल्यामतांकां तांच्याबरें जनपातपतपशीलप्र्सआणीसाळ्याजबाबदार अध का्यांच्यातुला तदवरपाचें खखोलें बं धन आसा

न मणें त्याव धमांचोसमांशआल्याद साळ्याच्यासतं भांतउज्जाहरप आणीअध कारीआल्यासुत न श्क्रीमपणांतक त्यकट कून उरतात जगून घेवपाचीमाणीकरपहें पत्रकारांचें बाउं डन कर्तव्य.

त स ोभा

RAWEATING चीकृती

कच्चे खान मेळ ल्ल्यायशांचेरव चार पाकजाते वाचकम्ह्ण पत्रां बरयतात. तांचीज ज्ञ ससा भाषेपाखातीर तांकां कां यसंबं दी त म्हणतीद वपाकम्ह्णखेसजता

म्हण्ज्याआश्मेन याचोपयलोखंड उज्जाहरणआलेउपरांतएकवर्स
१९६० इसवें तकाम केल्ल्याम हां वें फार्सीभारों तएकल्हा पुसतक उज्जाहरलें तातूं तली४ ००० फुकट प्रतींहा वें वेगवेगळ्यासंसथांमदी अध कार्यांनीआणीप्रेंसातवांटून घेतली. तेहरमांतल्या द साळ्यांनीआणीन यतकाल कांनीह्यापुसतकाक अनुकूल येवकार द लोआणीतातूं तल्याजात्याजणांनीतेसंबं दी लांब सस क्षाबरयल्यो

न्यायालयाच्यामं डळांतह्यापुसतकाचेर बरें चलक्षगेलें.दी
त च्याम्ह्ण मरणान्याशम्सपल्लवीघोघेश्रीमेहर ददा पल्लबोद आंसंस्कृतीमंत्री ताणें म्हण आल्यान वासुसथा कआयलो आणी म्हण्ज्यापुसतकाक शह र जमेंम्मद रें झापल्लवी हाच्यालक्षांतल्याम भेयमा केला ताणें तामफुडें वचपाचीसुभोणीद ल्ल्याचीम्हणतीद लीव शयाचेर चवकशीकरप. उपरांतश्रीपल्लबोदहांचे कडेन ससासमलाम्लत जलेहें नीद कर पाकम्ह्ण खेसजता रेंडलान अँड सा समा टीचे सच टणीसडॉ अब्बासन फ सीआणी खजेनौरीप्रसूनीहॅस्प टलाचे संचालकडॉ.

आणिहर ज्यात्यामुखेलतज्ज्ञांनी म्हणज्याव चरांचीतोखणाय केलीआणिम्हणूनआलोस्वकार द वपाचें उतर द लें .

एकाअथल्यांतकच्चें खान ज्यात्याभुरग्यांकवडोवपाचीसुचोवणीजरीजली तेभायर भुरग्यांच्याएकाहॉस्पटलांतल्यादुयें ती चेर उपचार करपाकआणिएकादसाम्या नर्सीतल्यापोशणपद्दती तसुदार णाकर पाककच्चें खावपाची तत्वां आणावची अशाल्ली . दुर्दैवान प्रत्यक्षवेव्हरांतम्हणावेगवेगळी अडमेळी मेळ्ळी .

रोखडें चम्हणापूर्वग्रहीदोतोर आणिअध का्यांच्याव्हडसैन्यकतीडद वचें पडलें तांकां नव्याव चरांनीओतप्रोतकरचे पडले. हें कांयचसोपें काम नशल्लें . साळोप्रकरणइतलोअडखळून गेलोकीहांव थकलोआणिखेलपून खेदघेवन हो यत्नसोडून दलो

हें ओसआणिक्य दुख्खाचें अशाल्लें करणहांवें लागीच्यान पळयलें की अस्वभाव कपोशणाच्यापर णामांतल्यान नर्सींतले अर्भकदुबळे आणिदुयें तउरले जाल्यार हॉस्पटलांतते कृत्रीमजीवनस्सत्वां व खरीवखदां आणिजानवरांच्या प्रथ नांचेर आदारून अशाल्ले आयचें दूद आणिसैमीकपोशणां पासून वंचत सवयल्लें दूद आणिधवीभाकरीमुखेलआदार म्हणून अशाल्ल्यात्यादुबळ्या पातळ भुरग्यांकमरणाच्याचपक्यांतल्यान सोडयतात. सैमीक दोशानशल्ल्यापोशणाचीगरजअसा हचेर एकूय व चार जाणोनाहिं जेडपाचीगरजना।

पूणत्यासंपर्कांनी तशें च ज्यात्यावैजकीपर शदांनीम्हजीउपस्थ ती म्हणाखूब म्हत्वाचे धडे श कयले. पयलें आणिसाळ्यांतम्हत्वाचें म्हणल्यार हांवें मुखार दवर ल्ली नदर सैमाचे साळ्यांतमुळावे आणिसोडे नेमअसात तरीते फक्तअशालोकांनी पचयतात आणितांकां अत्मसात करतात जं कां उच्च श क्षणीकप्रप्तीन्यायाचें स्वतंत्र्य आणिमनाचे स्वतंत्र्य हांचे कडेन जुळ्टा मध्यमबुध्दीच्यामनशाक आचच्यापुरया वैजकीशस्त्रांतक्रांतीघडोवन हाडपाकआणिशस्त्रीय जांांतल्याआहार शस्त्रीय संकल्पनांकघुस्पागी दळहाडपाकसदार णमनासमेळ्ळूं येताअशीशक्यताय कल्पनाकरूं कशकना।

देखूनचहांवें इंग्ल शीतसंक्षप्तखंड उजवाडावपाचें थारायलें आणि..
उं चेल्याशस्त्रीय आणिराजकीय मंडळांच्यालक्षांतहडप.
भोवव्हड अडचणी चेर मात करून हांवें द साक वरां काम करून पुस्तकबरयलें उपरांत हांवें तें इंग्लीशी तआणाकरीत करून तें पुस्तकउजवाडायलें

हें नांव

. मारि हं वें वेगवेगळ्यांस दर्भपुस्तकं तल्यम पत्ते करून संवस्थां तल्यासाळ्यारज्यकर्त्यांक आवि द्यम ठांक शास्त्रीय केंद्रांक आंतरराष्ट्रीय संघटनांक आमुखेलद साळ्यांनी आनि यतकल कने माळ्यांक ह्यापुस्तकाच्यो सुमार स्तुतीप्रतीधाडल्यो हं वें खरें चचडशा पुस्तकां चेरसा केली आदिरें कापुस्तकाक ताचे वांगडा पत्र जोडलें . संवस्थां तल्यासाळ्या लांबाय आरिंं दाये तम्हज्याव चारां चोप्रसा कर पाचोहेसाळ्यांत बेगीन आयोग्य मार्ग अशें हं वें मानलें .

पर णामम्हज्याचडरक्तस्त्रावीओक्षां परसचड जाले. फुडल्याकांय म्हणून्यांत म्हाकामेळ ल्ल्याहजारांनी पत्रांनी आदि साळ्यांनी म्हजें पुस्तक संवस्थां तल्यासाळ्यामुखेल व्यक्तीनी आ आध का ्यांनी आवडीन वाचतात हूं तम्हाकादुबाय नशा ल्लो तशूं तल्याजाग्त्याजाणांनी म्हज्याव चारांचें खरें पण अ चलपणान पुष्टी केलें .

हली च्यावर्सांनी हं वें म्हज्यासाजीकवचार फरसोडून द ल्लोय न्हय तर रसा दीस म्हज्यापुस्तकां कओ पपाच्याहेतान म्हजे वैयक्तीक वेवसाय पुरायपणान सोडून द ला तरी व च त्र म्हणल्यार हं वें म्हज्याइं द्र यांक सुदीघे तल्याअशें साजपीलोक अस्सा फक्त कार ण ग रें स्तकाय एकठां य कर चे परस आपियसर म्हून म्हजे वेळ जेवप प वप आ मजकर पाक हं व म्हजी साळीबचत कां य पुस्तकां उजवाडायपाक खर्च कर तां जें हं व साळ्यांक फुकट वांटतां .

पूण म्हज्याम्तान आच्यांसा गतीमन शाचे न स्वार्थीसवें तल्यम मेळपीसाधाना परसचड ज णें तआं दनालोकर ज्याड्याच्योइमार तीबांदतात आतां चीनदर पळोवन खोशी जातात. आतां संवस्था च्यासाळ्याकोन शां तल्यम दर द सा मेळपीपर बी कदर आ उपकार चीं असंख्य पत्रां मदल्यादरें काकम्हजे खरीर इमार तीचें पुराय मेल अस्सा आजेन्नां पत्र म्हज्यास्ल्ल्यम गं भीर दुयें सा तल्यम बरें जाल्ल्या आम्हाका आलोसोवणदार मन पी मन शाचें असाते न्ना म्हज्यासूक्ष्मकसली च मर्यदावामर्यदाना जीहें साळें जालां अशी भावना चड वाडटाकसलें चपार श्रम कनसाना केल्लें .

अशें म्हण्टात त्याअ श्चीतमरणां चोपर णाम म्हणून साळे कडे न लोकान शा जातात तें पळोवन म्हजेजीन दीसर सात्रांसा तपडटाते लोकमर नात हें म्हाकास्पश्टपणान द सा असवभाव कआ कृत्रीमप्लेटीभरून ते मूर्खपणान स्वताक मार तात

खग. एक भ येल्लीअवय आल्यान र पर धीभुर ग्याकडल्यास साळ्यां त उदस्त फळां काडून घेता आनी ताचे बदला घातकभाकरी दूद आनी मांस ताच्याहातां त घालतातें पळोवन म्हजें काळीज रगत येता

म्हज्यापयल्याइं ग्लीश पुस्तकां तहेवें थोड्याच वेळान चड करून साळ्यां कस्पर्श केल्लो संबंदीत साऱ्यां चोअपा पाच जताह्याखंडां तहेवें म्हज्याआल्याकांय व धमां कवाडयलां आनी जयत्याम्हत्वाच्याप्रस्नांव शी कांय प्रमाणां त चड लां बायेन उलयलां जाकालागून हे व शय सामान्य लोकांक चड साजूं कयेता पूण पुस्तकन मणे काडेन हाडचे पयली म्हज्यापयल्याइं ग्लीश पुस्तकाक तशें च म्हज्याहेर प्रकाशनांक मेळ ल्ल्याये वकार चीवाचप्याक वळखकरून द वपाक जाय.

संवसारांतल्या राज्यकर्त्यां क आनीहेर मुखेल अध का ्यां कसंबोधीत केल्ल्याम्हज्या पत्राचीप्रत

काच्चोखाप ह्यापुस्तकाचीएकप्रशस्तीप्रत घेवन म्हकाममा द वचो तुमची कांय मोलादीक वरां पुस्तकाच्यावाचनां त द वप तुमकां शक्य जालें अशी म्हकाप्रमाणीक आशा त आसा

श जयल्लें अन्न हें मनशाचें सामान्य पोशण मानून एकंदर मनीसजातीन कुड्डें पणान नशाचो घातकर स्तोघेतला

पुस्तकां त स्पश्ट केल्ल्याव चारांक आनीप्रस्तावां क आपणाप तुमच्या राष्ट्राच्याकल्याणाक साळ्यां त चड फायदो जातलो

मेळ ल्ल्याजापां तल्यान थोडी प्रतीआनीउतरें

फरांसाचो प्रधान मंत्री मेहम मश्रीआनीर अब्बासहोवेयदाहेतचें पत्र

तेहरान १८ ऑक्टोबर १९६५

श्रीए टीहेमनेसयन .

तुजें पत्र आनी ताचे वां गडाधाडल्लें पुस्तक म्हका मेळ्ळां .
हाली मेरेन कामाच्याचड दबावाकलागून तुमचें पुस्तक वाचपाक फुरसत मेळूंक ना शल्ल्याचो पश्चात्ताप करतना हें पुस्तक म्हकासादर केल्ल्याखातीर हांव तुमचो खूब उपकार मानतां .

स्वाक्षरी अमिर अब्बास होवेयदा प्रधानमंत्री

हे.

अमेरिकन दूतावास २९ जून १९६४.

प्रिय श्री ओरर्हेन

राष्ट्राध्यक्ष जॉन्सन यांना संबोधित केलेले तुमचे २८ मार्च १९६४ दिनांकित लिहिलेले पत्र व्हाईट हाउसमध्ये मिळाले तसेच तुमच्या पुस्तकाची एक प्रत RAWEATING .

दूतावासाने राष्ट्रपतींचे तुम्हांला पत्र पाठविण्याबद्दल आभार मानले आहेत आणि तुमचे पुस्तक पाठविल्याबद्दल दिलेल्या तुमच्या विचारशीलतेची कदर.

वॉल्टर जी रॉस वर्मा

तेहरान मधील अमेरिकन दूतावासाचे व्यापारी सहायक

हे.

विंडसर वाडा एप्रिल

प्रिय श्री ओरर्हेन

दक्षिण आफ्रिकेच्या राणीने दक्षिण आफ्रिकेच्या राणीने लिहिलेले तुम्ही दिलेल्या बद्दल लिहिलेल्या पत्राबद्दल तुमचे उपकार मानण्याची प्रिन्स ऑफ वेल्स आणि तुम्ही बरोबर लिहिलेल्या पुस्तकाच्या प्रतीबद्दल.

हे पुस्तक तयार करण्यासाठी परिश्रम घेतल्याबद्दल आणि ते तुम्हाला इतके बरे वाटते दिसले आहे आणि तुम्हांला दक्षिण आफ्रिकेचे प्रामाणिक आभार धाडण्याचा आदेश

मॅरी मॉर्टन विंडसर वाडा लेडी इनवेटिंग इंग्लंड.

हे.

पॅरिस एप्रिल. १९६४ वर्मा

मेसर वर्मा

हे नाव

ले जनर ल द गॉलए कब ए न र ` गु लाप् लेकेट क् वे व् हॅसलुई अनेझ aimablement संबोधक.

मेन ् स यर ले प् र ` स डें ` ट द लार पब् ल कm a charg de vous remercier द l intention qui a प् र ` र णाcet anvoi.

स्वक्ष् षरी स्वीमपार ् ट क् युलर .

हें .

मॅस्को जून .

प् र य श् री अोर होम

तुमच् या RAW FOOD ह् यापुस्तकाचीपप्रतीहा व उ पकार माना तां IS THE PRINCIPLE OF NUTRITION हें ह व अवाडीम पळ्यता

ए सकुर शोव भौ शीक भलायकीम त् री ussr.

हें .

नोमपेन् ह ले जाव यर

मेन ् स यर वर ् ष

जे व् हॅसर ` मर ् सीस न ् स ` में ट द वोटर ` ए न व् हेई द अा ओव् हर ` ज क्य् चोखाप dont vous etes l auteur et vous felicite pour लेसrecherches ए ट लेसअाभव que vous poursuivez sur l alimentation.

Avec tous mes प् र ते् सका जे व् हॅसप् र याडीए ग् रीर मेन ् स यर l assurance de ma haute व चार कर प.

नोर हेमस हमू कउ पयुवर ` च .

शे फ द ल ए टट डु कॅम् बोज

हें .

नोमपेन् ह ऑगस्ट .

हें नां व

प् र य श् रीआनेर हेव्रे

व् हडे खकेो न म् हणूनतुमचे ं अद्भ् भुत पुस् तकमेळ् ळां
कव्चे ं खखाप . पुस् तकक्व् यानां वकाचलेगानू न तमूं तल् याअशायाचीखकेणमे न ज ज्‍ समायेता

पुस् तकां तल् यम वचून तुम्हीपुस् तकां त बर यल् ल् यासाळ् यास्‍या ं चीम् हणूनखम् रीजल् या..

पुस् तकम् हजे खरीर इतलें मलेदीकी तुमचे कडल् यम ए कअन्‍ स्‍मर णीय यादस्तीकम् हणून
हं व दवर तां .

अतां हें पुस् तकम् हज् यार ष्ट् र फचडां त चड फायदोजाचोम् हणून हें पुस् तक
कं बोडे यन भ्रषों त अगकार ीत कर पाचीतुमचीपर वान गीमागूं . तुमच्‍ यान व् याव ज्‍ मच्‍ यान व् या
सेदकलेगानू न ए कं दर म्‍मानी सणाच्‍ याज व ताकन वोवळण ये तलोअशीआ्सा त बाळगता.

चुओमे नथ जेसेन् नमो .

कं बोडे यां तल् याभ क्षूं चोस्‍ वेघ् च मुखले.

हें .

नमेपेन् ह ले जुम लेट .

मेन् स यर वर् सा

ए न accusant र सेप् शन द वेटेर ` मॅन् युए ल `कव्चाखाप que vous avez eu l amabilite de me faire parvenir j ai l honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m a beaucoup intereste et je vous en remercie vivement.

नरे हेडॉमकां टेल वर् सा

ले प् र े स डें ट डु कॉन् स लद म न स्ट् र े स र मेॉमद कॅम् बोज

हें .

द व् हेट हाउस १ जून १९ ६४.

प् र य श् री अोर हेंव

तुमच् याहली च् यापुस्तकाचीप् र त म् हाल्ाधाडपाखलीर तुमचे उ पकार . हंा व पळ्यता

कां य फुक्ट वर ां मुखार दवर सत जेन् ना म् हाल्ातें वाचपाचीसं द मेळटली
कां य तपशील.

र चर् ड डब् ल् यू र मटर अध् यक् षाचोखशो लोसहा् यकआनीसं चालक फूड फॉर पीस अोर कें त

हें .

लक् सें बर् ग १३ मे १९ ६४.

मोगाळ सर

तां चे र ॉयलहायने सद ग् र ॅण् ड डचे सआनीद हेर टे री ग् र ॅण् ड ड् यूकऑफ
लक् सें बर् ग तुमचें मार् च द सबर यल् लें दयाळ पत् र मेळ् ळां हें म् हाल्ा
मान् य कर पाचीइत् सअसा जाचे वर वीं तुमीतां कां तुमचें कन्च् चोखाप हें पुस्तकधाडलें .

ह् यादयाळ लक् षां तल् यमा तां चे र ॉयलहायने सखूब स्पर् श जाले आनीतुमकां धाडपाचोशुल् क
म् हाल्ाद तात. तां चें सााळ् यां त बरें आभार . ते तुमचें पुस्तकव् हड आवडीन वाचतले.

मेजर जर् मन फ् रां ट् झ ए डदकॅम् प.

हें .

तै वान १८ ऑगस्ट १९ ६४.

प् र य श् री हेंनेस यन

तुमचें मे द साचें पत् र हां वें आवडीन वाचलां आनीताचे वां गडा..
`कन्च् चो खाप ह् याव शयाचेर बं द खं ड. तुमीए कूण मनशास्तीखलीर केल् लीहेंए कभोंव
व चार कर पास कीश फार सआनीआमच् याआनीये वपीप ळग् यां च् याभलायकेचोलूसकोकर पीलोकांनी
तीबार कीसाोन वाचपाकजाय अशें म् हाल्ाद साा हेखं ड म् हाल्ाधाडपाच् यातुमच् याव चार शीलते खलीर
म् हजे मन पूसा अभार मान् य कर त.

हें गां व

चेन चें ग चीन प्रजासत्ताकाचे प्रधान मंत्री

हें.

तैहऱ्ा म ले ऑक्टोबर .

चेर मेन्सयर वर्सा

ल अँबसेड द ला आर एफ फ द युगोस्लाचीअल हॅनर द व्हॅसइन्फॉर्मर डी अप्तेर रेकुयूने लेट्रे डु स्वा वाल्य ज्न र लद ला प्रेस डेन्सीद ला आर एफ फ द युगोस्लाचीपार लाकेल ए स्ट कन्फर्मीलार सेप्शन डु ल व्हर कव्चें खाप dont vous avez eut l . amabilite d envoyer au अध्यक्ष ट टोहं णीकेला

ले स्वा वाल्य म्हणा व vous remercie cordialement au nom du अध्यक्ष ट टो ओन votere aimable envoie.

व्लाद मीर म लोमाने्हक काउन्सलर.

हें.

येरदारीघर लंडन २९ एप्रल १९६४.

प्र य श्री हेन्नेसयन

तुमच्या `RAWEATING ह्यापुस्तकाचीए कप्रशस्तीप्रतम्हांला धाडल्याचीतुमचीखूप दयाळूच आहा ल्ली तुमीमं डटात्याआहर तत्वां चोअभ्यासकर याचीपयलीसंदहं व घे तली .

अनव ल्यम्स स्च टणीस

THE LABOR PARTY हें कामगार पक्ष

हें.

वॉश ं ग्टन १५ मे १९६४.

प्र य श्री आोरहेन

तुमच्‍ यापुस्‍तकाचीप्‍ र त RawEating खरीर तुमचे उपकार जीम्‍ हाला recentl y मेळ्‍ ळी तयूं तलीआणाय नी द जाल्‍ या आणीतोधाहपाच्‍ यातुमच्‍ याव चार शीलतेचीहा व कदर कर तां .

जॅन ए म बेली अध्‍ यक्‍ ष डेमोक्‍ र ॅट कनॅशनल समा ती

है .

बर्‍ न २६ फेब्‍ रुवारी १९ ६४.

घुसलप

तुमच्‍ यापुस्‍ त काचीप्‍ र त मेळ्‍ ळ्‍ याचीआणीवळखकर तात आणीताचे खरीर उपकार मान तात ताचें नां व

काच्‍ चोखाप ए कसामान्‍ य सर्‍ वेक्‍ षण . ताच्‍ याकुडी तले अभ न्‍ न काच्‍ चे मान दर ॅकल्‍ याम वळखुपाकजाग हें आणीआवडीम वाचलां .
आमच्‍ यातोखणामे न

स्‍व त्‍ झर्‍ लं डां तलीभौ शिकभलामकीसेवा

अन्‍ न पदार्‍ थ न यं त्‍ र णाचे मुखेल आय यूए फआ.

है .

पोर्‍ टओप्‍ र न्‍ स ले जुलय .

प्‍ र य श्‍ रीआनेर हेव

`काच्‍ चोखाप ह्‍ यापुस्‍तकासरखरीर तुमचे खूब आभार . हें पुस्‍तक काव्‍ हार ाथानान काव्‍ हार ामेर ॅन वाचतले कार ण तयूं त म्‍ हाज्‍ यादे शाच्‍ यामेर्‍ याप्‍ र माणां त फायदोजातलोआसोप्‍ र स्‍ न हाताळ्‍ ळा

पुस्‍तकां तलीतुमचीश फार सपुर ण जातलीअशीआसात बाळगता साळ्‍ यां चीगर जआसाआणीअं दूं बेस्‍ट सेलर जातलो

व भा द लासां ते पब्‍ ल कइ

दे लालोकसं ख्‍ या जेर र्‍ ड फ लीम्‍ यूक्‍ स सावीन ऑफ

र ाज्‍ य

है नां व

र पब्ल कदहाई.

हें.

बर्ल न ज़ून .

प् र य श् री अांर तेंग

जर्मन लोकशाय प् र जासत्ताकचोअध् यक्ष वॉल्टर उल् ब् र च तुमीताकाधाड ल् ल् या पुसत काखाली आले साळ् यां त मन पूर्ण उपकार मानता

स्वदचे भशोन तुमच् याव धमां चे र स्वा स् तर ट काजां कशकता ता हूं तलीचडशी खत्र ीन साळ् यां तचडतज् घांतुल्सको दतोर पशिण शासत् र ज् अतीतर ीलेगीत पशिणाची ध् वनीप् र णालीहाडपाचे साळे यत् न कर चे अशों अीतुमचे कडे न पुर ामपणान मान् य अहास.

जर्मन लोकशाय प् र जासत्ताकसरकार आीखासकरून भलायकीमं त् र लय ह् याप् र स्नाचे र खूबलक् षद तान र ोगीज णेचीपद् दततयार कर पाखाली हे गानली च एकसान तीतयार जल् या त चो एकउद् देश म् हळ् यार पशिणाच् यायोग् य तत् वां चें लोकम् र यीकर ण.

HUTH मुखेलसन् लाार र ाज् य कुलगुरू.

हें.

लाहान ा द आंद्रेसटोद .

अदमासदोतोर १.

एक् यूसेर ेस बोदसुअसेबलएन् व ओडेलल ब् र ेकच् चोखाप जें ट लेझा क् वे अप् र ेस ओमुय स न् सहोमें टे वाय एस्पेरोड स्फ् रुटार दसुलेक् चर ावाय र ेकोर डेलम सो लासअाड याजवाय ओर ए टेशन् सव् हॅल ओसाक् वे सुएक् सीर यं सएन एस्टाम्टेर यानासेट् र सहाट पोर इं टर मीड योदसुलेक् चर ा

डॉ जोसेफ अा मचाडो व् हें चुर ा म न स्त् रोदे स्टुड पब् ल का क् यूबा

हें.

हें नाव

लापझ बोल व् ह या १० जुल्य १९ ६४.

तुमच् या कच् चें खाग ह् यापुस्तकाचीस्तुतीप् र त द ल् ल् याखलीर तुमचे खूब आभार . हा वें अजून तें वाचूं कना आफक्त कां य अध् यामां चे र वचून पळयलां . तमूं त तुमी उ क् तमा ल् ले व चार वादग् र स्त अाहे तर ीउ त् ते जकअसात. तां चे र ट प् पणी कर पाचे स्थ ती त हा व अजून ना पूण तुमच् यापुस्तकाचोये वकार आीतमूं तल् यान म् हजे कडे न जल् लीआड तुमकां कळवें करहेतां .

डॉ GUILLERMO JAUREGUI जैभौ शकिभलायकीमं त् री

है .

ब यो् र ह २० ए प् र ल १९ ६४.

तुमच् या RAWEATING ह् यापुस्तकाचीप् र शस्तीप् र त म् हणधाड ल् याखलीर तुमचे उ पकार मानपाक जीफलोत् यापशोणाच् यासायां चोसुकोकर पीलोकां मदी व् हहलीशीआड न र् माग कर तलींहें न श् चीत.

मेमार् को च हा णीकेला भलायकीआीसाजकधोर णाचे सं घर ज् य स्वीप.

है .

प् र ते् यकआीउ पकार ाची पत् र ां य मेळ् ळ् यां त फुडल् याव् यक् तीमत् वां कडल् यान १.

ने दर् लं ड् साीर णी डे न् मार् कचोर ाज चोर ाज स्वीडन आीडी बे ल् ज यमचोर ाज इटलीप् र जसत् ताकचोअध् यक् ष अंा तोम यो सेग् नी अॅस्ट् र याचोअध् यक् ष ॲडॉल् फ शार् फ आीडी केसेतार कचोअध् यक् ष फ् र ां स कोअॅर् ल् च आीडी भार ताचे अध् यक् ष ए सर ाधाकृष् णन आीए सअॅस्ट् रे ल याचो गव् हर् न र जनर लडील सम आीडी फ नलॅ डचोअध् यक् ष उ र् हेकेकोने न आयर् लं डचो अध् यक् ष ई मन द व् हॅलेर ा पीव् हम द कॅल् साड ए मडी सं वसाकिभलायकीसं घटने चोसं चलक कोमनहेगन डे न् मार् क कॅनडाचीर ाष् ट् र ीय भलायकी आीकल् यणमं त् र ीम सलामार् श सीए् च. इझ्र ए लचोआंा तर ाष् ट् र ीय मं त् र ीशाम र ा ग् वाटे मालाचोभलायकीमं त् र ीआस् फोन् सेपोन् से अश् चीला इथ ओप याचोभौ शकिभलायकीमं त् र ीअब् बेबे रे ट् टा युइचीसाटो भलायकीमं त् र ल्याचे मुखेलसं पर् कअध कार ीआी..

है नां व

कल्याण टके योआीडी श्रीमहेलालव्यास भलायकीआीकामार मंत्री गुजरात भारत
आर्लंडचोभलायकीमंत्रीमॅकए टीआीडी मार्गाए एम
नेदर्लंडसाचोभलायकीमंत्रीक्लोम्पे आीडी मान्टाचोप्रधानमंत्रीजॅर्ज योबरे्ग
ऑल व्ह यर गुड्र्न सं जआीएल्सीवए र् ड नोबेलफांडेशन स्वीडन
जे.ग्रीं ड ल बरलपार्टीचोफुडरीलंडन लक्सें बर्गचोप्रधानमंत्री
प एरे वर्नर आर्लंडचोप्रधानमंत्रीशॉन एफलेमंसआीडी ऑस्ट्रेल येचो
प्रधानमंत्रीरॉबर्ट जी मेहदीनवाजजंग भारतांतल्यागुजरातचोराज्यपाल भारतांतल्या
मद्रासाचोराज्यपालमहाराजश्रीजयचमराजवाडे यार बहादुर भारताचे अन्न आीशेतकीमंत्री
एसके.पाटील भारतांतल्याआसतंतबं गलाचे मुख्यमंत्रीपीसीसेन आीडीव ल्यमगोपल्लांा
स लोनचोगव्हर्नर जनरल कॅनडाचोप्रधानमंत्रीलेस्टर प यर्सन आीडी भारतांतल्या
राजस्थानाचोराज्यपालसंपूर्णानं द भारतांतले पं जाबाचे मुख्यमंत्रीश्रीपरतापसं हकैरोन
रॉबर्ट फ्रेझर स्वतंत्र दूरच त्रवाणीप्राध करण लंडन श्री

सा्नोफ अध्यक्ष नॅशनलब्रॉडकास्ट गकंपनी न्यूयॉर्कआीहेर
हाोर

जात्यादेशांकपत्रां धाडल्यांतपूणतुमकां द साातशें कां यमेलदुबळ्या
देशांतल्याराजकारण्यांकधाडल्ले अाल्ले तां कां तां च्याखेट्या धोक्याच्याआी
स्वतंत्र्याव रधीधोरणां कलागून चड उपाशीपणआीगर बीआीहेर सासयां अाल्ली
देखून तां णीआपलीवाट बदललीजाल्यार आीआल्यालोकां कमजातकर तात मारि तां कां ग रेस्तआी
शांततायेन व कसोराष्ट्र जां कशकता तां णीआपलीवाट बदलल्यार कच्चोवेगन ज्मतां कां एक
कळ.

ग्रेटब्र टनांतल्यावेगन सोसायटीच्याअध कृतअयवांत सप्टें बर १९६४
फुडलीसमाचणीउ जाडाकअयली अैसमीकपोशणम्हूगून तानावळखून घेत ल्ल्यमा ताच्या१० वर्सां
प रायेच्यापूतआी१४ वर्सां प रायेच्याचलयेचें दुख्खद लुकसाा अा्शारीर तेर
हेयांनेस यनास अहाराचेर खेलायेन अभ्यासकेलो ताचोपर णाम RAWEATING ह्यापुस्त कां त
d आमकां तेहर साथान मेळ्ळाम्हूण खेशीजाता

खम्रीकर पासा केर तीन तोआच्यालांगी लागी साळ्यापूर्वकल्प तव चरां चोनशा कर ता
अहाराव शी आीवेगनां कलेगीत तां च्याश जाल्ल्याखणां वां गडा मान्सेतलोमां कशकता

कृत्‌ र मिजीवनसत्‌ वां व शी कसलीच बकवासनाआणि घडये कच्‌ च्‌ याखाणाच्‌ यासळ पाळणें ततणें बी१२ जीवनसत्‌ व आणि इतर गर जेच्‌ या जीवनसत्‌ वां च्‌ याबोरोबीभी वतणीवर दाखवल्‌ याआहुा ये ता

ताच्ये वाद आणि द वं कशक्काहत पूण ताच्ये चलये क सवर्‌ सं प र ग्रे च्‌ याभूर ग्‌ यामक ज व तां त केन्‌ नाच श जसल्‌ ल्‌ यावाक्‌ षीण जस्ल्‌ ल्‌ याअन्‌ नधान्‌ याचोए कूय कुडकोखां कनश ल्‌ लोआह ततणें व कसा केल्‌ ल्‌ याअहार च्‌ याकार्‌ यक्‌ षमत्ताचोच कवकीत पुर ग्रोआहा आणि ताचोआहि गाउ ल्‌ लेखकर तात...

उपरां त ते पुर ग्रापणाम न मणें द ल्‌ लें पर श श्‌ ट छपताात पुस्तक तशें च आह ताचें च त्‌ र .

हें .

व ल्‌ म्‌ स्लो २०एप्‌ र ल१९६४ १.

र ॉईट ं गाचीप्‌ र त धाहून द ल्‌ ल्‌ याखाील तुमचे खूब आभार . म्‌ हणाखर्‌ रीआवकीतीकल्‌ पना मुळां तूच खर असा आणि कच्‌ च्‌ याखाणाच्‌ याअहर ां तले अफट उपयाम्‌ मकगूण आमकां खार असा.

तुमकां आवडटाजस्ल्‌ यार तुमच्‌ यामोाळ चलये चोआह ताचोफोटोम्‌ हणधाड चो फटल्‌ याकव्‌ हर ाप्‌ र माण तुमच्‌ यापुस्तकां तल्‌ यापर श श्‌ टावां गडाह्‌ या वर्‌ सम्‌ यान मणें THE BRITISH VEGETARIAN ह्‌ यापुस्तकां त उ जवाडकाह पाकम्‌ हणाखेसजाली

GEOFFREY L. RUDD सचिव आणि संपादक THE VEGETARIAN SOCIETY

जेफ्‌ रीएलर्‌ ड बँकस्‌क्‌ वेअर व ल्‌ म्‌ स्लो चेशायर इं ग्‌ लं ड.

हें .

मलाा २८मे१९६५.

प्‌ र य इश्‌ ट

कच्‌ चोखााप ह्‌ याव शयाचे र तुमच्‌ याउत्‌ कृश्‌ ट पुस्तकाच्‌ योए कडझन प्‌ र ती ए कच वेळार आमकां धाडात. आणि ब ल ं ग केल्‌ याउपरां त बेगाभेग र ें म टन्‌ सधाडटले पर तून व क्‌ रीदर म. आणि ह्‌ याशर द ऋतूं त इं ग्‌ लं ड & वेल्‌ सच्‌ या व्‌ यापृ यात भी वडीकर तले आणि थं य पुस्तकब ्‌ याफायद्‌ याखाील वायर पाचीआशा त बाळगून .

हें नांव

सवस्तडॉ.ब र्चरबेनर हाचोपूतडॉ.रल्फब र्चर हागें ए सपमां चोमुखेललेखDER WENDEPUNKT the organ of the झुर कांतलें ब र्चरबेनर क्लन क मे १९६४ Allesodernichts Lehren fiber Ernahrung All or NothingDoctrine of पोशण जचोअदमाकसां शओसोकरूं येता

संवसाच्यादोन वेगवेगळ्याकोशांनी दोन पुरापणाम व रोधी पोशणाचे स ध्दांतमुखार दवरल्यात. कॅल फोर्न यांतव र्न त्झ नांवाच्याप्रयोगकर्त्याम ४८रसानांच्याम श्रणापूसा जवळजवळरुची नशा ल्लीपोशणप ठोतयार केलाह्याकृत्रीम खाणाम तो गुन्यांवकरांचेर प्रयोग करताओीन कालाचीवाट पळ्यनसान ातोपत्रकरां मुखार संभाव्यताय बेगीन उक्तोकरता त्या तथाकथ तशास्त्रज् च्याव संगती व शी मात्शें चडउलयल्याउपरांत सीक्षकफुडें सांगता दुस्यावटेन आाच्यापुनरावलोकन मेजाचेर पोशणाचेर एकदमउरफटी श कवणओशा ल्लें एकल्हान पुस्तकओसा जें सालें वाकांयचना दृश्टीकोन दाखयता ओोर्हेवकच्चोखाप.प्रकाशन घट्टतर्कशास्त्रम युक्तओसा तसूं तबरयलां उत्कृश्टइंग्लीशआीदोन व्हडअर्मेन याखंडांचोसां शओसा

तसूं तअर्याच्यापोरेन्याउच्चसंस्कृतीये च्यापुताचें सान ध्यजगवताल्हान अत्मव स्वासनसान ा.. तोशुध्दभाजीपाल्याचें पोशणमन शाकसाळ्यांतसैनिकआीए कमेवयोग्य अन्नम्हणून प्रत न ध त्वकरताओीआाच्यातडजेडीसोडपीयुगांततोइतल्या ताज्या सळओीमवीन रपेक्षपणाम हें करताकीसाळ्यासंभाव्यते प्रमाणतें त्या ल्हान पुस्तकाचोजर्मन भाशें तअगकार करपाकफारकेकरतले.

म्हज्यासं कल्पनांचे गरजेचे मुद्दे एकए ककरून परतून सांगल्याउपरांत लेखक म्हज्याफायद्याकउलोपीकांय शास्त्रीय तथ्यांचोउल्लेखकरता

अदी च चळीसवर्सां अदी वॉल्टर सोार कद सालोकीब र्चरबेनर आल्या धारणांतइतलोपयसक त्याकगेलोनाकीकच्चें अन्नम शाकए कूच पोशणओशें जीर केलें . ओोर्हेाच्याफटबळांतहें खरें म्हणल्यार ताज्याचवकशीप्रमाण रीडर्स डायजेस्ट जानेवारी १९६४ इ.स

म्हणूनसिप् र त् यक् षां त देड लाखवर् षांस जवळजवळ शुध् द कच् च् या भाजीपाल् याच् या पोशणाचे र ज ये लाआणीतमाल्लानून तणें आलीसाळ् यां त उ ं चे लीमाणसेकिउ दर गत जल् याअशें मनू ं ये ता अशेर् हेवाच् याफायद् याखातीर स्वत्: याच् याकळां त पोशकतत् वां आणीजीवनसत् वां हं चे मदीसातलेनशहा ल् ल् यानीचकच्चाकीत जगव कायम उ त् ते जीत उ पासमारी दुयें तीभलायकें त सुप् ततायचे चौकाळ Dammerungszone संस स् ग जन् य र गांां त

भूं य चीभुम का ताज् याभाजीपाल् याच् या पोशणाच् या वेळार चयापचयां तलीव् हेड अर् थवेवस्था भाजीपाल् याच् याप् र थ नां चें जैव कश् रे श् ठताय खासकरून कच् च् याअन् नपदार् थां त पोशणां चीए कत् मता जीकेन् नाच अल्पवस्थ जनां कफायनाआणी संवसास भर अन् न पदार् थां चोउ णाव जल् यार अशें पोशण मेळपासीशक् यताय.

सास क् षकच् याम्हताम त् यादोन अतीध् रुवां मदी दददले ल् हार ं ा मार तात. ताच् याम्हताम मध् यां तकेन् नाच व स्वास घे वचोन् ह्या अशें सामजून घे वप यो् य थार तलें .आणीतोवाचप् याफ व र् न त् झपर सअशेर् हेवाफखूब लाा ी उ बोर माणपाचोस्म् लोद ता

हें .

ॲश ं गडन र ॉचफोर् ड २८ फेब् रुवारी १९ ६४.

मोाळ स

तुमचें पुस्तकच् चोखाप पळोवन तुमचे उ पकार . आमचीवळेर ीतुमकां खबर अस्सल् यार प् र काशनां चोतुमकां कळटलें कीआणीतुमच् यामुळाव् याप् र त् यक् षाफकाळजामान् य कर तात. तुमच् यानदरे कआणीपुर ापणाम साम् भूतीदाखयताताआणीआर हार् यपणाम ह् याकं पनीच् या कार् यावळी च् या उ जवाडाक तुमच् यासेवेकमान् यताय द तात.

भुर ग् यां खातीर जेवणाच् याव शयाचेर तुमचीपद् दतआमकां आवडटा तोखूब खरें च बरें . इतलें खरें कील् हान भुर ग् याफकच् च् याफळां चीस्मीकर ुच मुद् दाम श जयल् ल् याखवां जेवणाच् याफटबळां त वळोवचीपडटा आणीतुमच् याव शयाचेर तुमीकेल् ली व् यापकउ पचार पद् दतआणीतोखवाय कर तात कार ण पत्तां भ तर तुमीभलायकेन ज ये वपाचे नदरेन अशूा वादुयें सास र मात कर पाचे आणीवाअसापाचे नदरेन अशूा आणीघे वपाचे नदरेन साळे वाद फाटबळाचे नदरेन हाल् यातहें न श् चीत लक् षां तघे वन द

Machine Translated by Google

वैज्ञानिक आणि आर्थिक परिणाम पुरामुळे संवर्धन आणि नैतिक परिणामांकडे लेगीस्लेचर प्रश्न करा.

...दुर्दैवाने मानवी शरीराचे उपकार जीवनाप्रकारचे संपीलेले कित्येक अनुष्ठान वरील कामकेल्याबगर तांना तोखालून आविहार भौतिक दिनांना मेळवतात. न जाल्यास जसे ते फार टीफक्त एकाकाळाउपरांत रती का डीपीशास्त्रज्ञांनी संशोधन खात्री दाखल केल्याशिवाय कडक्यांनी पाउंडांच्या धान्यापाउंडांतल्याने लेगीस्लेचक तेंकर पाळक मेळवणारा ल्लें ज्या परिणामांनी प्रत्यक्षांतील जीवांकन आली

THE CW DANIEL COMPANY LIMITED ॲशिंगडन रॉचफोर्ड एसेक्स इंग्लंड.

हें .

मेक्सको डीएफ एप्रल .

प्र यश्रीमान तेम्होसयन १.

तुमचें पुस्तक आम्हांला आज च मेळ्ळां RAWEATING आणि फक्त एक झलक पळल्यास म्हणजे कळ्टाकीतें साक्षांकें मानरें जक आणि मानसिक तात्पुरते कडे न केल्ले व्यर्थ बदलकर नसुन सैमक पळोद वपहें सावळ्यांतबरें म्हणल्यास सैमक पळो द वपहें लोकांना कपटवपाचोयत्न तुमीखरें च एक छान कामकरतात.

इंजीकर्लक्सप्रमटोलोमाओस व्यवस्थापक इंटर अमेरिकन ASSN. ऑफ सॅनिटरी अभियांत्रिकी

अप्पोस्टेहेरेरा मेक्सको डीएफ

हें .

फ्रेंड्स हाउस एप्रल .

तुमचें रॉईटिंग हें पुस्तक फ्रेंड्स सर्व्व सकाउन्सलांत आलें आणि तें वाचपाचीम्हणून आड आल्याने त्यावतें लायब्ररी ऑफ फ्रेंड्स व्हेजटेरयन सोसायटीकडे धाडले टलो थंयहेरांकउपेगीपडूं ये ताअशी आस्त बाळगता

तुमच्याबर पाळी तआनीकच्च्यासैमीकखणां कडे न हे सगळे पद्धतीला जापाखातीर तुमीकेल्ल्या ब्यावरून फळलागून तुमचे उपकार. संवर्धन पोशणाचीआणि धर्तरेचेर शांतताचे चीअशेचील क्षण अशें म्हणूनद सावां हे वेतें मानलां

हे नांव

अप्् यत्् म कउ जनाहक अ्कां चड सं वे दन शीलकर पाक जा. स््् याांत व शक्कार ी शक्कार ी तां तयां दूद म्् हे व अर्धी घे न ा दे खून तुमच् यासुझ्ांगण् यां कहे व मलेद तां आ ीचड लोकां कहें ए कयाो् य ज वीत पद् दत म्् हणून पळिपक ये त असाा म्् हणाहे व उ पकार ी असां वे गवे गळे समाज मन वतावादीजे शक्कार ीआ ीशां ततम मोीअसाा आ ीतां णीसं वसंक्रिए कचार घे द केन अर द वपक जा.

क् वीगीडणे फ् रें ड् सहल्स युसटन आडी लं डन ए नडब् ल् यूआ

है .

इझ्र र ए ल २२ जाो वार ी१९ ६५.

मोाळ स

तुमचें पुस् तकर ॉईट ं ग वाचल् याउ परं ा त तुमची हेर पुस् तकां इं ग्् ल शी त वाच पाक आक्कां आडटली … लोकां नीफक्त व चार आ ीसाजलें जल् यार अूण आल् याआं गां त व्् हर पी साळोकचर ोन सान ाअूण भलाय केन आ ीखेशीजणां कशक्ता तूं आच् याकळां तलोंस दे ष्् टो

ए मने झा डॉ ऑफ ने चुर मॅथी प्् रें स इझ्र र ए लनै चुर मॅथ कassn.
ने झहइस्टेट म श्् मार हा व आ इझ्र र ए ल.

है .

मोाळ स

तुमचें पुस् तककच् चोखाप वाचलां आ ीतें म्् हणाखूब आडटा साळ् याबाबती त तें खूब मन ोरें जक असाा कार णसेमन तयार कर तातशें आ् न खाचें पडटा

तुमचे मुळाचे मुद्् दे हां वें म्् हज् यापुस् तकां नीआ ीबर पाळी नीत गवेन दवर ल् यातते च खूब अर्धी … हां वें तें स्पॅन श भारों त अाकार पाक आडटलें जर तुमी कल् पनाामन् य केल् यार . तुम्कां हर क्त न ाजल् यार म्् हणास् वताखालीर ए कप्् र त धाहत. हां व ताचो न यळ स्पे नीशा ने मळ् याखालीर कर तां बग्मोमे या स्पे नां तल् यामध्् र दहां गाउ जनाहक अा ल् लें …

ए .सेव् हेर ॉन डॉ. ऑफ ने चुर मॅथी केलुं गा लार ए र ा स्पे न.

है नाव

हे .

बोस्टन ५ जुलय १९ ६६.

नमस्कार श् रीओर् ल्ते

बं द केल् यार तुम्हां तुमच् यासाा पुस्त कां खरी धाडॉलर मेळटले जं कां कच् चोखापअशों नां व असतात्लागून तुमच् याबुलेटीन क् र मां क च् यातुम्हां शक् य त तले मेलकर पाचोखर् च भर पाखरी तीन डॉलर श ल् लकउ र तले.

तुमच् याबुलेटीन क् र मां क चीआम्हां खूब आवड असाकार णभलायकेच् यासास् यां संबं दी आम्हां बर यपीजयत् यालोकां कताचीप् र तमेलकर पाचोआचीहेतू असा जयत् याजणां कतो अशरि् वद जतलोत्याचीआम्हां खत् रीअसा

तुमीतुमच् याबुलेटीन क् र मां क चीम म ओ ा् र फ प् र तीकर पाचीपर वान गी द ल् यार अम्ही ताचीकदर कर तले कार णअर् थां तच तुमच् यापर वान गे बगर अम्ही हें कर पाचो व चार कर चे न स्त. पर वान गीद ल् यार अम्ही ए कूप्र उ तर जेडचे न स्त वावजकर चे न स्त. अम्ही ए क न फान र यतसं घटनाआीत् र ससी सीमन सिक्ति कैसमान आम्हां मेळपाकजय अस ल् ले भलायकेकपर तून वट सेवून कडपाकमजत कर पाचीप् र माणीकइत् सा असा तुम्हां य हेच इत् सें तल् यान प् र ेर णामेळटा त्याचीआम्हां खत् रीअसा

हा वें असाकेल् या प् र य श् रीमान ओर ल्ते तुमीत्याचे र तुमचे वैयक् तीकलक् ष द तले आीतुम्हां सोचीचें जबाबर बेर ह्याई मेलवर वी तुमचे कडल् यान आयकूं कद तले. तशें च तुमच् याए अर मेलपत् रां ततुमच् याक् र मां क च् याथोडे् याबुलेटीन चो असा पान केल् यार अम्ही ताचीखूब कदर कर तले.

संस्थापक THE RISING SUN नॅशनलमेड क्ल फ ज क्लर स् च फां डेशन इं क

१९ ०८ वर् सान कोलाटेसला थॉम्सए ड सा आीफ् रां स सर चर् ड् सह णी«फं डमें टलर स् च सोसायटी» म् हूण आयोजित केल् लीए न व गम्हर डीडी

कार् यकारीअध् यक् ष ए क् स्टर सें ट बोस्टन

हे .

लॉसए न् जेल् स २३ जून १९ ६६.

म्हणूया प्र यफ्र ेटर १.

तुमचे ं कुशळतेने न बर यल् लें आीज् म वर ् धकपुस्तकाची च लेखकाच् यातबा् यां त आलां तो चे ं नां व कच् चोखाप आीतापनवाचपाचोखूप अं द जला ह् याव द् वाम स्वर ीकर णाक आीखासकर ून तुमच् याश जाल् लें सैनीकखाणं खापाक धाडसीअदार आीमान् यताम द ल् ल् या खाीर तुमकां आली प् र माणीकपर बी द वपाचीतापीइत् साअसा

हे अहार पद् दतीचीखूप काळजानन गं भीर तमे न स्वइस्यताम घे तल् या खर े ं म् हणल् यार व द् युत् चुं बकीय उपचार उपकर णां तयार कर तनातापें सुमार ४० वर ् सां आधी वा१९ २६ वर ् सावै जआी नर ् सी खाीर जाते अहार बर यले तापुं त कच् चे प् र धामतामे चीश फार सकेल् ली द साट् ट् याअहार ां तले खाणां ...

तशें ं च लेखकाम व द् युत् चुं बकीय उत् स ् जन आीक र णोत् स ् ग ह् यामळार आीउपर ां तशे तकीर स्थान शास्त् र ाच् याम् हत् वाच् याव शयां चे र लां ब संशोधन केलें तापुं तआाच् यामानसिकतीचीभ र ां कूळगर जेभागोपाखाीर फक्त पर मगात् मकन् हम तर गुणात् मकगर जं चोआसपाम आा ल् लो..

फुडे ं वचचे पयली तुमच् याअसल् यां तलें खं यचे ं य अस्म् यार आीचवकशीकर ूं कशक्तास खं डइं ग् लीशी तबर यल् ले तापुं तलोए कआ ् मेन यां तउजाडाकअा ल् लोअशें द सा ये तातशें असम् यार तुमच् यामाच् यामा वतासदीवार चीपुर मा साजुन थार मपाखाीर लेखककतसेच अभ् यास कर पाकअाडटलो

स्पश् टीकर णाच् यार ुपाम लेखकाम भक् तीकेल् याअशें सां गूं ये ता ए कव् यापकप् र बं धपुर मा कर पाक बर ेच वे ळआीयत् न म् हणल् यार न श् कर ् श कहला तापे ं नां वदुसार सेम ् स बलर े स्क् यू अॉफ मॅन जेखर े ं च ए कखाेाये न व शय असापाता..

तेीम स व् हबं द कर चे पयली तुमचे ं पुस्तकामानसिकमेलदीकियोदाम आीव् यापकवाचन आी अभ् यासाकफाचोअशें लेखकाम सां गूं ये ता वनस्पतीज वीतहेए कूच स्थापाम कर कअ ् न कर खा ो आी प् र ाणीवातोवनस्पतीबगर अस्त त् वां तअसुन कशकना ताच् यापोटे भर पाखाीर कर ् बनीअास्थें त आा ल् ली म् हत् वाची खा जं आीसा तयार कर पाकआीअत् मसात कर पास क् यार ुपां तद वपाक मानसिअपे शीथार तातोअजून य मा ताअशें द सा

कच्‌ चो अशुध्‌ द कच्‌ चो अयो‌ग्‌ य आ ीतावा‌च्‌ यावापर क‌र वाभोक्‌ तयार न श ल्‌ लो..

जसो‌ व्‌ ह्ड डॉ. जड पदार्‌ थाच्‌ याशास्‌ त्‌ र ा च्‌ याबोलीतक्‌ यो कलातून तां कां म्हे तजल्‌ यात. तां चीकूड आ चैतन्‌ य सैमीकने मां कआहार ीत असा जे न इडी सूक्‌ ष्‌ म जां तल्‌ याने मयार सचड अस्‌ पश्‌ ट पूणत तलेच अ वर्‌ य असाहें तां कां समजूं कन ा तशें च ख्‌ यस्‌ तन स्मान ाह्‌ या क्‌ मद्‌ यां चोभं ग कर पक्‌ मेळ्न ाहें तां कां समजूं कन ा दे खून तां णीव श्‌ वव श्‌ वाचे आल्‌ या वां गड्‌ याम्‌ न शाचे आ भ तर ले स्‌ वताचे आ ीतशें च उत्‌ कां चे आ म्‌ नाचे गर जेचे सं बं द श कचे पडटात. ताफ्‌ क्‌ षय जां कजाय जल्‌ यार सं स्‌ कृताचे चीबोलीतक्‌ य आ भौ त कव श्‌ वाचीभव्‌ यताय लेगीत न ा जाली चडां तचड व्‌ ह्ड हॉस्‌ प टलां बां दल्‌ यार फक्‌ त पर णां कसा त ताळ्चे पर स कर णां कती ड द वपाचीगर जमात जाय न ा असोंस केत डॉ.

दे खून मन स्‌ प्रणाक श क्‌ षणद वपक आ सैमीकमुळ्ळाच्‌ यागजली कडे न सामान्‌ य बुद्‌ धी कडे न आ आपणीं कर्‌ तव्‌ यां आ जायसादर क्‌ योपुर ाय कर पक आमकां खूब क तें कर चें पडटलें .

डॉ अ हूर बीवॉकर ए सशे र बर्‌ न ड्‌ र ाम व्‌ ह लॉसए न्‌ जेल्‌ स कॅल फोर्‌ न याअमेर कें त

हें .

अोलगनी ए नवाय ऑक्‌ टोबर .

प्‌ र य श्‌ र ीआो र तेम

तुमचें ए कपुस्‌ तक कच्‌ चें खाप म्‌ हज्‌ यात्‌ तां तआलां आ ीह व अंसा तांयूं तल्‌ याआशयाचे र खूब प्‌ र भाय पडलो इतलें च कीत्‌ त वें कच्‌ चोखापाचीपद्‌ दतआपणायल्‌ या ह गसार म्‌ हजम ए कशे तआसाजं य ह व म्‌ हजी स्‌ वताची फळां बदाम आ भाजीपालोंसं द्‌ र ीय र तीन पोसां आ म्‌ हामकच्‌ चोखाच्‌ यामध्‌ यमां तल्‌ यात हेर ा कपर पूर्‌ ण भलाय कीमेळ्चेपाक मजत कर पाचीआवड असा दे खून हें म्‌ ती तघेवन ह व तुमकां $. खर्ची बॅ कड्‌ र ाफ्‌ ट धाडटां

प्‌ र ती खर्ची फार ीक्‌ णीकव्‌ हर कर पाक

तुमचें पुस्तक तशें च तुमच्_याबुलेटीन क्_र मांक चीजाती प्_र ती म्_हण्_याइश्_टां कद वपाक कदर कर तले...

तुमच्_यापुस्तकाचोप्_र चार ह्यादे शांत हां व हां व कर पाकशकतातें साळें कर तली कार ण ताहूं तल्_याम्_हणाख _ याभल्याकेकबर ोमार्_ग रोखून काहपाकमजाजल्_या हां गास अोर र कां तम्_हणाव्_हा फालो ंग असाआ ीहां व योा्_य जेवण आ ीज ये वन GOOD HEALTH च्_याकाराखारीर सार्_पीत असा.
हां व अोर र कीने चर ल हाजीन सासाटीचोवां गडी तुमच्_यापुस्तकावर वी र ॉईट ंग हें खार्_तेचें प्_र सार चालूदवर पाचोम्_हणाहेतू असाआ ीतुमच्_यापुस्तकाखारी चड प्_र माणां त आ ांकजाते ऑर्_डर हाटले अशें माता. हां गास म्_हजें ए कसौमीत शे त असा आ ीतुमीह्यादे शाकआल्_यार तुमकां म्_हजेसार ोजाान ये वन र मापाकये वकार असा

श्_र ीअज्ुग्_गीरी डब्_ल्_यू माहलआ.डीॲलेगनी न्_यूयॉर्_कहां गा अध्_यक्_ष
of GOOD GUYS OF THE GLOBE शां ती दाद्ल्_यां कडे न बरीइत्_सा .

हें .

मेडोजऑफडॅन १ सप्_टें बर १९ ६६ १.

प्_र य इश्_ट हां व ए कवे गन आ ीक्च्_चोखणां हां व हें उपदे श कर तां आ ीश कयता मउं ट ह्झीओर पोर्_टर ां त तुजें बुलेटीन क्_र मांक १ मेळ्_ळें आ ीहां वें तें कामून फुकट द वपाकर प्_र ंट केलें ... तुकाव चार नसाना हें कर्_न तुज्_यापां यां कपां य मार लो काम आ ीतुवें म्_हणाछापपाचोअध कार द लाकाम चड म्_हण्_यादुयें तइश्_टाकफुकट द वपाक ... म्_हणाजॉन टीर क्_टर चें ए कमोलादीकपुस्तकअसा ने चर द हीर पूण तुमीक तें म्_हणटात तें पळोवपाचीगर जअसाकृपाकर्_न म्_हणा कच्_चोखाप धाडात आ ीहें ने चर द हीर इतलें असाल्_यार म्_हणाम्_हण्_यासा गतीमाा शां कद वपाकताहूं तले जाते जा पडटले. हां वूय पत्_र कबर ोपी पूण हां व दोतोर न्_हय...

११ड सें बर १९ ६६द सा १.

तुज्_याब _ यापत्_र ाबर ोबर पुस्तकां मेळ्_ळी म्_हण म्_हणाचड खोसजाली.. इश्_ट तुजें पुस्तकम्_हणाद साटॉप्_स ने चर द हीर पर सल्_हा सोडतालो कच्_च्_याअ_नधाम्_याच्_यामोलाचो र लोकां कप्_र बुध्_द कर पापर सबर ोकमना ाम्_हणाद सातुमचें पुस्तकआां म्_हण्_यागर जे प्_र माणें व्_हडल्_यापुस्तकाइतलें च आ ीताहूं तल्_याम चड ब _ योगजाल्याा भायार ये तात. हय तुमी धाड ल्_ली पुस्तकां हां व वापर्ूं कशकता.. तुमची आ ांककां य पुस्तकां म्_हणाजाा

पुस्तकां मेळटात. हं व फ् लोरिडा कम शनरीभी वडेर वता आहे याभी वडें त तुमची पुस्तकां हं व खूप वापरू कशक्त लो ह यारुपां त कच् चें खप पत्ताळ पाक हं व भार स लां आ कच् चो अहर घे वपाखीर कां य केशी हां त घे वपाक्र म् हणा आयतात. स्यु याए कबायलमर णाच् यावेळर पडल् या दोतेरां नीमर पाकजवळजवळ सेहून द ल् यातीम् हणव नवणीकर ताकीत का अहरां त ये वपाकमजत कर ची हें बे गीत कर पाची अआत अ..

श् रीमती आ डब् ल् यू कॅरोल बॉक् स२४० मे डॉ सऑफ डॅन व् हॅअेर केची सं युक् त सं स् थानां

हें .

इझ् र ए ल २२ ऑगस्ट १९ ६६ १.

खूप प् र य श् रीअो र हे. आजहं वें तुमचें उत् कृश् ट पुस्तक RAW EATING वाचून सी पयतना खूप खेस जता मन स्थिती कए कदी सै सामी क अ् न धान् याचें म् हत् व कळटलें जल् यार मन शाच् याज व ताच् याइत हास तल् यानव् यायुगाची हैस वत जली तो फक्त स् वर् ग अआलो

तुमचे परवाम गे न हं व म् हणी वळखकरून द तां . म् हणें नां व जेस फर हमे हं व ४३ वर् सा चो तीम वर् सा अही इझ् र ए लां त अा ल् लो आ कुमाट हेली मेड कल ऑर् गन मझेशनां त वै जम् हणून कामकर तां . म् हज् यान त् याच् याद साट् ट् याकांत म् हणा खेशीद सा कार णवखदां व खं द वपाचें म् हणा बं धन आहे हं व जरी उण् यां त उणें प् र मण primum non nocere द वपाचो यत् न कर तां तरी म् हज् याव खधक् को द वपीपद् दतीचे र म् हणा सा धान ना हं व लाग् न जल् लो मनीस म् हणून कामकर पाकजय म् हणी बायलते हर मची.. तुजें पुस्तक वाचून तुकाबर बेन म् हज् याबायले खतीर फार् सी भारों तलें थोडें स त् य आकां धाडूं क मेळटाकाय अशें व चार पाचो व चार केलो सै सामी क अ् न आ ताचो मन शाच् याजीवाचे र जापीपर णाम व शी वाचलीजल् यार आच् याभुरग् याक अ बाळकाची ओक् षाकर तात मेल् ल् याघटकां नी पोसाचें धाड सत का मेळचें ना अशी म् हणा खस् र ी आ

कां य वर् सा अही इस् तां बुलां तल् याम् हज् यावाचर ची थोडी म् हणती द वपाक सेतां . द तुर् कीव् हेज टेर यन हमजीन स् ट सेमा टी चो हं व सच टणीस आ ल् लो आहे चळवळीचो ए कसक् र ीय वां गडी आ ल् लो थं य वै जकीसं घटना आ र सान उद् दे गाक आच् या शाक हर ीचळवळी तां ता च् याव खं खतीर धोको द सो आ ए कज् यू म् हूणतां कां नश् ट कर पाक सी पें द सीसाळ् यां त दुबळो ब दूं हं व आ ल् लो ते

म् हञ् याव् यक् तीकबरे ं च लुकसा केलें आ ीहं व जल् मल् लो हं व श क्लोआ ीज् यालोकां चो हं व मो ा कर तालोतोदे श सद्ां खलीर सोडून वचपाचें म् हपामबं धन अशा ल् लें . पूण म् हपाइझ् र ए लां त ये वचें पडलें . सुदै वान हं गाआीशापहर आ ीसैमीकज णे व शीं मुक् तपणान उ लोनं कआ ीबर तेां क शक्तात. २० पर सचड सैमीकवै जअ्ाा आ ीआपाकं गॅलीलदी गर ा तल् यासाद शार ालासा शापहर ी लोकां चो गां वूय अ्ाा अन र म

सप् तकाअदी हं वें दुसरे ं खेपे ह् याजा् यार भेट द ली म् हपाखेशीद सालीआ ीथं य र नपाचीआ ीर नपाचीइत् सा अशा ल् ली पूण साळ् यां त पयली हं वें म् हञ् याबपलेकपटवचें पडटलें . कृमाकरू न ह् याव शयाचेर म् हपाफार् सीभशों तलें थोडें सर्क त् य धाडचें अशी व न वणीकर तां .

आह तांचें च त् र पळोवपाकए कखेसजली इतलें मन भुलोवपीआी..
अशोग् यवान. फक्त त चें च त् र पळोवन त चीभलायकीजगवता

१२ नोव् हें बर १९ ६६ १.

तुमचीखूब मन रे ं जनकपुस् त कार ॉ
खप हें तांचे फार् सीअपृत् ती त. हं व तुमचे उपकार ीआ ीम् हञ् याबपलेकहेव शय चड साजतलोअशीअ्ाा त बाळगता तशें च म् हञ् याभुर ग् यापकश जयल् ल् या अ्ावाभाव कजेवणाच् या हां ी तल् यान सुरकामेळटलीअशीअ्ाा त बाळगता ...वै जकीसं घटनें त म् हजें कामअ्ाा लेगीत हं व न तळसा ज णेचीपद् दत पाळपाकसेंपीलोकां चीजत नाय घे ता तुर् कस् तानां त अशान ां हं व सैमीक न तळसा कर पीम् हणून म् हञ् यादुयें ती चीजत नाय घे तालो आां इज् र ायलां त म् हपापयली आलें पोट भर चें पडटलें दे खून वै जकीसं घटनें त कामकर चें पडटलें .

र खेकडें च वाफुडें फक्त ड् र ग् सन ाश ल् ल् याम्ळार कामकर चें पडटलें . पूण भलायकीर सॅर् टाबगर हें फायोत् याप् र मणां त साधान कार कजाचें ना दे खून कां य सैमीक वै जकां वां गडाआीआपाकं मजत कर पाकतयार अशा ल् ले लोकसेवतात फुडल् याकाळां त हं व तुमकां हे व शीं चड सां गतलो अशीअ्ाा त बाळगता

डॉ जेसफ र झोन आर ् लोंझोर व् हसें ट क र यात मलाखी इझ् र ए ल

हें .

बल् डव न पार् क कॅल फोर् न या ए प् र ल .

प् र यइश् ट १.

हें नां व

इझ्रएलां तल्याजेरुसलेमां तल्या माउंट झीओन रपोर्टर ह्यापुस्तकां त कच्चोखमपाचे र तुमचोलेखपळोवन म्हकाखोसजली संपदकम्हजेभाग. तुमीतुमच्यापुस्तकाव शी ताच्यापेपरां तसांग ल्ल्यान म्हकाखोसजला कच्च्याजेवणाचे र चड सकत त्याची म्हकाखूब आवड असा देखून हांव म्हजेऑर्डर धाडटां म्हजेपयलो कारणहें खूब गरजेचें सा्य पत्तळपाचोम्हकाहेतू आसा

२० जून १९६६ दस

तुमची मेलदीकपुस्तकां म्हकामेळ्ळी. ते फकत म्हकाजाय... हांव मेलद तां पुस्तकां खूब आनीओतां वेगवेगळ्यारश्ट्रां तल्याजात्यालोकां कती मेळटली कारण म्हकातशें करपाचें भाग्य मेळ्ळें ...

१३ नोव्हेंबर १९६६.आनां तुमची आफ्रिकांय पुस्तकां ऑर्डर करपाकमेळ्ळां म्हूण म्हकाखोसजला रॉईट ग. लोकां कजाय तें च. हेऑर्डर म्हकाखूब बेगीन धाडपाचोआशा ल्लो पूणपयशे वाचवचे मेरेन वाट पळयली म्हकाद साफुडल्यावेळार हांव बेगीन ऑर्डर द वं क शकता जशें म्हकाकांय गजालींसा बळ्ळ्यान... हांव एक्टोबर पतां हांव फेब्रुवारी द स वर्सा चोजाली देखून पुस्तकां घेवन भायर सून ती म्हूण व कूं कमेळना एकतर णाटोकर पाकशकतलो पुस्तकां नीम्हजें नां व आनीपत्तोबरोवन वाचपीलोकां करीण द तां. म्हकापुस्तकां भी वपाकजाय म्हणजे हांव ती कोणाच्याय घरां त भी वतणी पडपाकभायर द वं कशकना.. लाणी लाणी साळ्यां खातीर म्हकाखबर आशा ल्ली त तलीसामीकखणाचीपद्दत पळपाचोयत्न केला

फाटली दोन वर्सां. हें साळें दनपरां म्हज्याबागों तकमकेलें आनीहांव थकलो ना..

ओआशएए फहांणीकेला CARPENTER कॅल फोर्न याअमेर कें त हें.

अल्बर्टा ९ एप्रल १९६६.

मोळास

हांव माउंट झीओन रपोर्टर चोवाचक आनीकच्चे खणाचें मेन ह्या लेखां तम्हकारूचीआसा हांव वर्सां YOUNG आनीसामीकर तीन कच्च्याखणाच्या अर्थां तल्यागूणधर्मां चोफायदोघेवपाकसोदता हांव आपल्याकाळार खेळगडीआशा ल्लोपूण श जायल्ल्याखणाच्याअर्थां कसार्पीत.

हें नांव

त् रासम् हागल् यार योग् य प् रकारचीभाजीआणीफळां मेळवेपरखा जइं जेक् शनां पासून मुक् त होंगाकॅनडां त.

जॅर् जबेन स्वदरलँड कॅनडा

हें .

स्वनासी १ मार् च १९ ६४.

प् र य श् रीओर होव

जनो वारीचे सुवेक TONIGHT कार् यालाळपळयतनाचालू म् हणजेटीव् हीसेट तुमच् यापुस्तकाचोए कनदर् कलागून आणीतातूं तल् याम कां य उ तार् वाचून आयकून म् हणाव द् युतीकरणजालें . तुमच् यापुस्तकाचीप् रतमेळपाचीम् हणाखूब उमेद अशा ल् ली देखून प् रकाशकआणीगर जेचोतपशीलहोवें बीबीसीकबर यलोअफसेस म् हणाकळ् ळें न मणें ह् या देशांततें मेळना पूणतां कां अशा ल् लोए कूच पत् तोतां णीम् हणाधाडलो देखून तुमचे उपकार मानपा खातीर आणीतुमचोसं देशपावलावपाकतुमकां येसमेळचें अशी कामनाकरपाखातीर अशाम् यार तुमकां बरोवपाचें थारायलें . साळ् यादुश् टपणां तल् याम अन् न व् यसना हें साळ् यांतचड हानीकारकअशें हो वमान् य करतां खरपणान. होक तलोवेगळोंसं वसा अशून येता तुमच् यापुस्तकांत आवहान केल् ल् याप् रमाण मनीस्तीत आलीखावपाचीचालबदललीजाल् यार . तुमचीदेखरीआजसं वसां तलोमनशाच् याब ् याखातीर साळ् यांतव् हडलोयत् न. तुमकां जयजयकार करतह् यायुगाच् यास् वोच् च पैगं बर मह..

ए प् र ल . फाटल् याबुधवारातुमचें पुस्तकआणीपत् र आयलें तेन् ना क तलोसुवीदीसताणें अत् मसात केला आणीकेन् नाकेन् नाम् हणाभ येयला साळ् यांतचड म् हळ् यार ताणें म् हणानव् याम प् रबोधन आणीप् र्रणाद ल् याल् हानपणासावन संडे शाळें तजायते उतार लक् षांतदवरले तेन् नाहो वें TRUTH सेवलां . आणीतुमकां सत् य कळटलें आणीसत् य तुमकां मुक् तकरतलें . ह् यासेवककलागून म् हणावेगवेगळ् याइगर् जीनी तर् कवादक मारि अन् न सुदरणाआणीसिमक् यूअर अशा ल् ल् याशकार कआणीन मणें ज व ताच् यासास् यांचें ए कूच मान् य म् हणा स्पश् टीकरणअशा ल् ल् याथ ओसोफीकिकर् मआणीपुनर् जल् मक तलोलां ब प् रवासजला आणीहोंगासन न मणें तुजें पुस्तकपळयतना `THIS IS IT अशें म् हणा द सना अशाअद् भुतभेटीखातीर तुमचे उपकार आणीतुमच् यापत् रखातीर मोलादीक..

फेब्रुवारी . तुमचे कडल्याम पर तआकून आणीतें आकून व्हाड खेसजली तुमचीआवर्श पाळपीलेकांना नीमिळ्यल्ल्याजात्यायशां चें तुमच्यापत्रकां तल्याम श कास... म्हजूयाच नत्याव शीं तुमकां जगून घे वपाचीआवड असाली १९६४ वर्सातप्तातं त्र का तं त्रा तत्रसजलो आणीतोथोड्या काळमन रीकहॅस्प टलां तआ ल्लो तोभापार आले उपरां तरक्खडें च तमानातुमच्यापुस्तकाचीप्रत धाडपाकमेळ्ळी.. तोउदकां तबदकाभशे नरॉ ईट गां तगेलो आणीएकअद्भुतर कव्हरीकेली तमनालागून ताचीसाळीनदर आणीव्यक्तीमत्व बदललीआणीआता तोअभ्यासात बराच फुडें सता तोमॅनचे स्टर व द्यापा ठां तकलेचोव द्यार्थी

श्रीमतीगेनाहॅरीज ११ए चस्टन प्लेस वेस्टक्रॉस स्वानसी ग्लॅमॉर्गन इंग्लंड.

हें .

साहोथसी २० फेब्रुवारी १९६४.

मोगाळ सस

तुमीम्हाकाशें मेळ्याचें हयोतपशीलिद लोजल्यार म्हाकाबं धनकार कजालें ATERHOV हयच्या RAW EATING नां वाचें पुस्तक लंडनां तल्या ब्र टीशब्रॉडकास्ट गकॉर्पोरेशनान म्हाकातुमचोपत्तोद लोकारणतां णीम्हाका कळ्यलें कीहें पुस्तकब्र टीशभाशें तमेळना म्हाकाएकप्रतआसाम्यार खूबआवडटलें .

१९ मार्च १९६४.फाटल्याआतारा १२ मार्चाकमेळ ल्ल्यातुमच्यारॉ ईट ग ह्यापुस्तकाखातीर खूबआभार . तुमच्यापुस्तकां तलीआशाय म्हाकाखरें च एकउक्तापण आ ल्ली मन शाच्यागरजं चेर आणीगरजं चेर हां वें वाचल्लें साळ्यां तअद्भुत पुस्तक पुस्तकाचोव शय पुरा पुस्तकां तक तलोप्रमाणीक आणीकाळजाकचोळपीअशें य म्हाका द सलें . पुस्तकाचीकल्पना आणीतयारीकरपाच्यायत्नां तअभ्यासाचीलां बाय आणीक तलोवेळ गेल्लोअसूं कजाय हयीम्हाकादर जा म्हाकाखरें च कशें द साताचीहीएकसामकीवायट अभ व्यक्ती आणीहर लोकां करूचीमेळोवपाखातीर हां व म्हजेपरीन यत्न कर तली पूणलोकेक तें आणीते आपल्योसं वयीबदलपाकक तले अड खळटाम खसकरून जेवपहें जगून घे वपसीपें कामजाचें नाएक तरीलेगीत तां कां पटवपाचोआणीतुमच्यापुस्तकाखातीर धाडपाचोहां व पुरायायत्न कर तली ... तुमकां रूचीआसाम्यार गजालीकश्योचलतात तें वेळोवेळ कळ्यतली ...

संतारहेमा नोव्हेंबर .

मोठ्यास

तुमचें पुस्तक कच्चे चोखणे वाचण्याचीखूपसम्हणून मेळ्ळीआणीम्हणूज्यास्वताच्यापुस्तकाखरीर ए कअसण्यार खूब आवडटलें . म्हणूज्यादोन इश्टांकडे न चर्चाकेल्याउपरांततां कांय ए क मेळोवपाचीइत्सा अस्ता देखून हांवतीन पुस्तकां खरीर . डॉलर इतलोमनीऑर्डर संलग्न करतां ... ही पुस्तकां मेळपाचीम्हणूनचड उमेद असा. हांवए क टक्के कच्चे चोखणां आनीरूचीअसा ल्ल्यां मदीं बरें उतर पाठोवन असा कच्चे खणां जेवणां नीम्हणूजे जेवण वाटप्याला

२१ जानेवारी १९६५ दसा १.

$. चीर क्कमनाापीपावणीजेहून रॉईटंग ची प्रतीमेळ्ळ्या उपरांत हांवबँकड्रफ्टसंलग्न करतां ... आनी रॉईटंगाच्याआनीक प्रती खरीर असर क्त$ . . तुमच्याहयाव्हडे वांगरांतल्यान लोकांक कच्चें खणां खाण्याचीगरजसमजून घेवं कमजाकर पाचीसंद हांवख ्यां नीच कदर करतां . आभार .

२फेब्रुवारी १९६५ १.

लेटसलायव्ह नें माळ्याचीएकप्रतमार्टीन रें नें केचीवाचपाकतुमची लेख `कच्चे खणां तलें साळस .

हयाम्हयान्याच्याअंकांतम्हजें पत्र असा जें सांगलां कीम्हणूजेघेणे आनीहांवकसोशं बर टक्के कच्चोखणां खावपाकलागले. आनीहयाव शी चड उमेदीन असा आनी मार्टीनाकहेजेवपाचीपद्दत प्रचारांतहाडपाक आदार द तले आमकां शक्यत तले.

तुमचें स्वताचें पुस्तक `कच्चे चोखणे फकत भयानक म्हणूनइतलें खोशीजाल्या हें ग न्यान संदेशपीलोकां मदीं वांटप. ताच्याते खूब उणे असाहें खरें पूण कळाप्रमाणहेंसमजून जात्याजणां कयेतलीअशें म्हणूद स्ता आपलकमीलोकांक वांगडाशां तपणान कामकर प खूब साधान कार क

६ मे १९ ६५ द सा १.

लेटसलामव् ह च् याफाटल् याअं कां चीव नं तीकर पीतुमचें पत् र म् हामामेळ् ळें पूणहां व am sorry हेल् थ फूड स्टोरे म साळ् योप् र तीव कल् यात. मे अं कहां व तुमकां धाडटां आीतुमकां स्वस् यतामघे वं कजामनाजाल् यार स्वायलद ल् ले अं कधाडटलो

तुमच् यापत् राचीप् र तहां वें मार् टीन रे ने कलामुसायल् ले प् र माणताच् याफेब् र् ुवारीच् या लेखं तदुर् ुस्तीखातीर धाडली

तुमच् यादुस ् याखं डाचीप् र तपुरामजात्काच ताचीप् र तमेळपाचीम् हाआड आसाली तुमचोपयलो खं ड व कमाकम् हाबरें यश मेळ् ळां आीकां य हांा तदवर पाचीइत् साजाली

श् रीमतीहिलन ए मबुलबे क ८१८ चे रीसिं ट सा तार ेज अेर केचीं सं युक् तसं स्थानां

हें .

व् हेन स कॅल फोरे ् न या २९ सप् टें बर १९ ६४.

प् र य श् रीओरहेम

तुमच् या कच् चोखाप ह् यापुस्तकाची दोन प् र ती खातीर तुमचे खूब आभार म् हातें वाचून खूब आवडलें .

पां च म् हान् यां आदी श जायल् लें जेवणखाप बं द केलें . हां व वर् सा चोआंी म् हाखूब बरें द साादर दुस् याद सादर् यादे गे र मैलधां वता पी वता दी गरां तहुक करतां . तीन सप् तकां आदी हां वें ए कायद सामाउं ट व थनीचे र हुककेलें . भी वडे चीभी वडी२६ मैलआंीदी गर स्वता१४ ५०० फूटां वयर उं चायेचोआसा म् हुजेनडीदर आसाा हें साळें सां गतां श जायल् लें जेवणहें मन शालुक्ळाच् यासाळ् या दुख् खं कजाम अशें तुमकां कळोपा खातीर .

तुमचें पुस्तकओरर कें त आंीघडये कॅनडां त व कमाचीम् हाखूब आवड अूंसा ये ता तुमी वा प् र तीक तले माताात तें म् हाकळ्यात...

६ फेब् र् ुवारी१९ ६६ १.

हें नांव

म्हजीबायल आहि व अमां सुमार दोन वर्सां शं बर टक्के कच्चे जेवणाचेर अमां अहरां त साळ्यां त बरें पर णाम मेळटात. संलग्न हां व तुमकां एक लेख धाडटां तो म्हजीबायल शर्लीहणें बरयल्लो आनी LET S LIVE नेमाळ्यांत जुलय १९६५ त छापून आयल्लो हे लेख आनी संलग्न केल्ली चत्रां वापरपाक आनी तुमकां परवानगी दतात. तातूं तलें एक चत्र आमच्या एक कसासाक्यामोठ्ळ इश्टाचें जें कच्चो वेगन अमा तो शी वां क अफ्र कन उक्त्या हातान कुस्तीखेळटा आनी ह्याशी वां कसाळे दांत आनी पंजे अमात. MICKEY SOLOMON हें ताचें नांव.

अनी आमचें जेवण कच्चें खतात तेन्नां मानन आमच्याज वतां त इतलें बरें दसूंक नशल्लें. कच्चे खणां व शी आमचे कडेन अशल्लें तुमचें पुसतक साळ्यांत बरें पुसतक आनी अनी तुमचें पुसतक चड करून वाचतात. कच्चे खणाचें सा्य अनी पात्ळां करेदतात... तुमचें अद्भुत पुसतक जायत्याजणां क मेळपाक जाय अशें आमकां दसात संलग्न अमा$. मनी ऑर्डर ...

श्रीमती शर्ली आनी श्री थोर वल्ड बॉय व्हेन सब्ल्व्ड. व्हेन सकॅ

और केची संयुक्त संस्थानां.

हें .

कोलें बया एससी. ७ जनेवारी १९६५ दसा १.

तुमच्या पुसत काRAWEATING व शी एक लेख म्हाका खूब आवडलो Let s Live Magazine December . हांवें लेखकाक बरयलो मार्टीन जे. फ्र ट्ज आनी तागें म्हाका ब्र टीश शाकाहारीनेमाळ्याक बरपाचो सल्लो दलो आनी तांणी परतून म्हाका तुमचो पत्तो दलो..

श्रीमती अरीन गलेमन और केची संयुक्त संस्थानां ए

हें .

अबादमांतल्या एक कसूज नाम बरयल्ल्या पत्रांतलो उतारो म्हजें फार्सीपुसतक वाचून

अबादन २५ जुलय १९६५ १.

प्रय श्री आर हेर

तुमच्या ल्हान पुसतकांतल्या म्हज्या मना रेकन दरेन व्हडलो बदल जाला जाल्यालागून हांव पयलीच सवताक कच्चो खाणपीमनीसम मानतां. म्हाका खबर ना

हें नांव

तुमचे उपकार कसे करप. हांव म्हजेजीण तुजेर ऋणीआसा आशें म्हणपाक आसा तमन न्हय.
तूं आमच्याकाळजार जेजूं दुयें तआनीअर् दमेल्ल्यां कज वीत द वपी आनीतें क तलें गोड
ज वीत ...तुमचें पुस्तकवाचून आलीजीण पद् दतबदलचीनाहें म्हणआस श्वसास द सा

सुरेश आदम फार स

हैं .

म्हजेव्हडलो खं ड अश्मेन यां तउजाड करआले उपरां तकच्चो
अश्मेन यां तखाप करबरें फलते ग मेळत आला

येरेवान २४ मार्च १९६१.

प्र यश्रीहेलेनेस यन

अश्मेन यां च्याव ज्ञ त आकादेमीच्याकें द्रीय ग्रं थालय करतुमच्याकच्चो खाप पाचो पयलो
खं ड आभार मानून मेळ्ळा तुमच्या कच्चें खाप ह्याकामाखातीर आमच्या अंस ख्य वाचप्यां चीमागणी
पुरय कर पाखातीर पयली च धाडि ल्ली दोन प्रती सुवां च प्रचलीत आसात आनीतांतूं तबरें च कळयत
जाताहें म्ती तघेवन उपकार करून पयल्याखं डाच्योपांच प्रतीआमकां धाडसत जाल्यात्यावाचप्यां ची
मागणीपुरय कर प.

THE ACADEMY OF SCIENCES OF THE ARMENIA एच.मेचेर यन संपूर्ण
व भाषाचोसंचालक

हैं .

येरेवान २० नोव्हें बर १९६१.

प्र यश्रीहेलेनेस यन

तुमच्याग्रं थाच्या कच्चो खाप ह्यापयल्याखं डाची धाप्रती आमकां
मेळ्ळ्यां त जी आमच्यावाचनालयाक सुदार केल्यां त जाचे खातीर अमीआमचोप्रमाणीक आभार व्यक्त
कर तात.

येरेवान १६ जून १९६५ १.

तुम्ही वाचन त्यक्रसर केल्ल्यातुमच्या कच्चे खापच्यामर्गां वांगडा ह्या पुस्तकच्यासप्रती खरी अर्मेन यांच्यारज्य वाचनत्यचे संचलनत्य प्रमाणिकपणाम उपकर मानता

कच्चे खापचीआड अल्ल्यालोकं चोआं कडोल्हूल्हूवाडत असाआणी ततूं तल्याजायत्याजणां कतुमची पुस्तकं असणी अशीइत्साअसा तुमच्याप्रकशनांची आकिकं यप्रती आभकं मेळोकं कद वं कशक्तले

THE MINISTRY OF CULTURE अर्मेन या वर्सा

AM MIASNIKIAN रज्य ग्रंथलय गणर ज्य .

अशहीत रब यन संचलक

हे .

उपरांतहं वें म्हज्यापुस्तकंचीं वीसते तीसप्रतीखूब फाटी धाडल्यात ह्यालाग्बर्रकि कसें च पर तांवोवाफायदोमेळटलोअशीअपेक्षाकर नासा ना दुर्दैवान सोव्हएतयुन यनन लोकं चेर घाल्ल्यासयां कआर्मर्यदां कलागून खजीवे पराअल हुकूमशाय सोव्हएतयुन यनांतल्यान मेळ ल्ल्यापुस्तकं चीसाळी व नं तीहं वपुरायपणान फुक्ट पुराय करतां अशी व नं तीभौशकिसंस्थां कडल्यान वाखजीव्यक्ती कडल्यान आल्यार लेगीत.

प्रख्यात अर्मेन याक्वी हणें बरयल्ल्यापत्रांतले उतारे
हेम्हणेसश रज १.

येरेवान ४ जानेवारी१९६२.

प्र यतेर हेमसयन वर्सा

फक्त योगायोगान म्हणातुमचें `कच्चें खाप नां वाचें तोखणामे चें पुसतक मेळ्ळें. ह्याअर्दबुद्धीच्यापुराय मन शांकुळ्यो व्हलोतार णहार जायपाचें तुमचें नशीब असा तुमचोसैं कच्चोखापी व्हल्याडर्व नाच्यासै इतलोच व्हलो खरें च अाल्या शें कड्यां तल्यासाळ्याव्हल्यासें पर सतोव्हलोआनीचड मानवतावादी ना हंवें म्हणाचें चड परोपकारी पूण अफसोस तुमच्यामुखार एकअजेय फत्तर उबोअसा जर फक्त ह्याकुड्ड्याअर्भकक हजारांनीवर्सा फटोन गेल्ल्याह्यामन शांकुळकशें म्हण्टत जल्यार ...

ताच्याकडेशांत तयेवन उजेडेखेचून तुवें उगडलल्याव वेकबुद्दीच्यामार्गाने तुकाफरटोफरट वचत जल्यार त्यामनशाभ तरल्याना ह साकार्याची कृत्यां नाजांच कपागतली. पूणमनांतली हया सावळ्यावं शआीजमतीच्यागर्देवां गडा अजूनय उज्यादकखर च कटून रखाता जवों शें वटीफतार कदच कटून रखाता तोआलें मरणाकडेपीश जाल्लें जेवणखेचून द ना आीअजून खेंचोना.. तरीलेगीत तुज्यादुख्खीकमळाकडे व चुं बन घे ताआीतूं जल्मांक आाल्मेन याजलोअचेव चार करून खेशीजातां. तूं खरें च अमर आस.

हेमेंसश रज लेन न यन ॲह्हेए रेवान.

हें.

भुरगेपणांतल्याच खानालद ल्ल्यापत्राचेलेखक एकतर णटो व द्यार्थी गोडें मूत स्कारलेट जेरे मम्प्स पॅरोट ड्स मलेर या एनज्ञना वेगवेगळी थं डीआीकॅटरर कान दुखप दां तदुखप बडबड अस खा मूळव्याध एपें ड सटूट सआीप त्ताशयाचे च रक्तीन दह प त्ताशयाचे दह अशो जाते रोगा अशा ल्ले. हें . आाजकच्चोखल्ल्याना तान्त्यासाळ्यादुख्खं पूरा सुटका मेळ्ळा जाचे खातीर तोफुडल्याओळी नीउपकार मानता

येरेवान ५ फेब्रुवारी१९६४.

म्हज्यामोठ्यश क्षक आंां म्हणने खान तुमचे कडेन मनर जाणकरतां तीउपकाराची आीतेखगाये चीभावनाउक्ताचपाखातीर हां व उतरां चोताय जाता कारणसाळी उतरां हूयापद र तीन अपुर्णद सात.

एकाय जदूच्यालाहचाचीन तुमीम्हज्याज व ताकत्रसद वपीदुः स्वप्न सेपपाक आाले जशें दुबावना तुमीहेर लोकांक खातीर यतशें करतले जेमेरेन त्यादुः स्वप्नाचें च कारणनाजावनातुमचे उपकार.

तें उक्त्यादोळ्यांचें कुड्डें पण तें तीक्ष्णकानांचें बहरेपणआी तें अचेतन प शें पण जें हां वबुडून गेल्लें सावळ्यां खा कें पयसकरपाकतुमी आाले.

स्वरगाच्यात जे्याअडच त्रीतकरपाकतुमीजदूचोद वोघेवन आाले तें मुखकळजें खरें च म्हजें अशा ल्लें आीताचे व शी तेमेरेन म्हाकाफक्तखान पळोवंक मेळटलें आीअदमासकरपाक मेळटलें .

हेनां व

तुज् याचक्चवीत अकृतीमुखर नम्सकार कर तां आ ीतुकातोम्मा सिम् हणून नम्सकार कर तां जमाहंत वहेर ं ा कद वं कनश ल् ल् यापर सचड र णद तां .

तुज् याचक्चवीत अकृतीमुखर नम्सकार कर ू न तुकानम्सकार कर तां जचे ं न ं ा व अ।जसात ताणें वाचयल् ल् यालोकां च् याओ ठर अस पूणफल् यां तें साळ् यां च् याओ ठर असालें .

तुमच् याचक्चवीत अकृतीमुखर नम्सकार कर तां आ ीख ् यासं स्कृताचे खतीर ख ् या व ज् मक खर ीप् र गतीखतीर आ ीउ जाह्ड सुं स्कृत शस्त् र ीय फुडर ाखतीर झ्रूजपीम् हणून तुमकां येवकार द तां .

अम् मेन् व् ष् टुनी दृष् टीकोनलेन न २० ए र ेवम अ ेमेन या

हें .

ये र ेवम २९ मर ् च १९ ६४.

प् र य हेामं स यन वर् स

फक्त कं ा य ओळी तुमकां कळेपाखतीर कीक्च् चोखापक आ कि ए कभर तीजला जचे ं पोशणाचें नवें र ू प आणाचपाचें कार णकं ा य दुयें सवाहेर कस्स् याचा न र श्रे च् याभावनाचे र न् हय तर तुमच् याव् हड ल् याव चर ं ा नीप् र ेर ीत जल् ल् याअ र ् शां चे र आधार ीत अहें .

म् हज् यावरटे र जात् योअड मेळी असाहें हा वें कबूल कर चें पडटलें कार णम् हजेबापूय जीवशस्त् र ज् जल् यार भाव दोतोर आ ीम् हज् याकुटुं बां त हा व ए कलोच वेगळ् या सामान् य अार चे र पोसा आ ा णव म् हयने जले हं व पोशणाच् यान व् यापद् दतीचे र बदलला आ ीम् हणउ त् कृश् ट भलाचकीमेळ्टा सं वस ाच् यासाळ् याकोम शां तल् यम तुमकां ये वपीअशी पत् र ं ा भूम तीम प् र गती त वाड टली आ ीतुमकां सं बोधीत केल् ली कृतज् तये ची ओळी वाचपाचीफुर सा मेळचीना ाओ ें म् हणद सा तुमचोसेद इत ता त वचतलो

हें .

१८ जून १९ ६५द स

हें नां व

हां व लेन नग् र द्दां तल् यान बर यताहां गाघ् याकं झर् व् हेटर ी तहां व म् हजें श क् षणचानूदवर तां . स्द्दां च तुम्चे वां गडाआश्रा ल् ल् यान वे ळ तुम्चे वटे न आसाआसेव स्वास दवर ून हां व तुम्कां म् हजी शुभेच् छाधाडटां . म् हज् याभानान म् हजेर केल् लीवै ज्कीतपासणी स्द्दां च साधान कार कन कानद ताम् हाकाखर ें च खूब बर ें द साा जाल् यार म् हजें वजन ल् हान ूल् हान ू वाडतर पाता पूण खार् रीम.

ए च.स्वाम यन हां णीकेला

हे .

येर ेवाम ६ जाेवारी१९ ६५.

प् र य श् र ीहेनरेस यन

आां सम् हाने जाले हां व कान् चोखापाचीस्ताम कर तां . आसा स वसाान् यादर ए काभाां ततुमच् यापुस्तकाकमेळ ल् ल् याअद् भुत ये वकार ाचीपुर ाम म् हाती मेळ् ळ् यार तपशीलां त भ तर सून स्द्दचीं स्तुती पर तून सां गपाचीम् हाकाइत् साना ास स्कृताये च् या पुर ाम काळां तम्न शाम् याम्नान मेळ ल् लें साळ् यां त व् हडलें जैत म् हळ् यार कान् चें खापाचीस कल् पना ाहूं तदुबाम ना ा

म् हज् यावै यक् तीकअगभवां चेर बर ोपाचीइत् साना ा कार ण तुमीवे गवे गळ् याकादर पत् र ां तल् यान उ द् धृतकेल् ले उ तार ें वाचून सैमीक खागां जेवणाम् याहेर ग र ामकां कमेळपीप् र त क् र यां काडेन म् हजी प् र त क् र या पुर ापपणान जुळटाहें म् हाकाकळटा

शार र ीकप् र त क् र यां उ पर ां तर ोखडें च खर ें चते आदी नास जाल् यार तां कां खशेलें म् हाृ् व आसा

तुमीम्न शानुळ्काकस्तार केल् ल् याअद् व तीम दे णगे खातीर तुम्चे उ पकार मान पाकपर वाम गीद वची

व् लाद मीर खाानुर यन आाेम् ह यन सें टए र ेवाम.

हे .

मॅस्की तल् याए कातर णाट् याबामलेचोन ाळाघोस दे श

हे वाव

मॅस्को २० ड सें बर १९ ६४.

प् र य श् र ीअोर हेव

तुमच् याव् हढ ल् याअाीमा वतढदीवढर च् याजैताखहीर म् हीी वै यक् तीकउ पकर ं ा अाी म् हीी शुभेच् छां स् वाात हृ याहं गमाढवी पर बी तुमकं धढ टां हें खेीमि.

त च् यालां ब अाीगं भीर कळ्जच् यादुयें सं तल् यम बर े जल् लीतुमचीअाुयमी

उ पर ं ा त धापमं ा च् यापत् र ं ा ततीअालीपुर म कथाद ता दुयें सअाीबर े जप ताचोस ं ा श खच् यलद ल् लोअाा

३१ मर् च १९ ६५ द स १.

न हेम् हें बर वर् साक च् चे खढपाचे र बदलजलो तेन् नाखान ह वें केला केन् न च दुबळ चोए कखेीग न श ल् लोत् याकळ म् हम पयली च णव वर् सं चोकळ्जच् यादुयें सं चो इत हसअाा ल् लो

पूणुस वतीखान सु वत कर ं . अढ णव वर् सं चोअाान ा पोर नोम् हम सं ध वत चोअक् र मण जलो ते उ पर ं ा तवर् साकुसार धाफढटी म् हम स् वर यं त् र चो दह इन् फ् लूए ं झाअाीदर ए कावर् णनचोथं डीजलो जेखढर णपणाम सते धादीसचलतलो ल् हम ल् हम च र कलीम टॉन् स लयटीसजपकलालो प र म चे च् याचवदम् यावर् सादोतीर ं ा कम् हज् या कळ्जं तम हट् र लव् हॅल् व् हलेशन द स्लोअाीउ पर ं ा त तां कं सं ध वत कर् डयटीसजलो पं दर ावर् सं चे र तं ा णीम् हीी टॉन् स लकहून उ डयली . म् हम सात कळ्जचोवे दन ा तं त् र का कोश क दुबळेपण अाीन् हे दये वप ह चोत् र सजलो वर ं ा वर ं ा त् र सद ल् याउ पर ं ा त अा ल् लेल् हम न् ह दें तभयम कदु: स्वप् नं ा चोअाा पम जलोर म च् यावेळर जाोजलो तेन् नाकळखं तल् यम भ ये तलोए कूग पळयल् यर वर् सो तीम चर म् हमने ह व खढीर र मतलो ब ् याच अढ चणीम च ह वें ए कूच सेाणां चडली ह व खढां च भी वप शर र कव् यमम पी वप भी वप वचप अाीहिर जयत् यासुखं अाीम्म र जपणे पूम वं च तअा ल् लो

ह व खढां च दोतीर ं ा च् यादे खर े खीखलाअा ल् लोते म् हम बरी कर तले प र म डॉन ए स्प र न प् र त जैव वखढां वे दनशामक नढीम स्तार क सेाोर फ कअाीहिर तत् सावखढां चोसान. म् हजेजीन शे ध कर ीत र मलोए क

त् याउ पायांा चे र अजमीतकर पीपद् दतीम आ ीम् हजीस्थ तील् हमूल् हमू वमाट जमत गे ली अशा उ पायांा चीअमार् यक् षमतमाय खत्र ीजगन न मणे हे वें ते साळे सेकले.

अशाम न टमा तुमचें लक् षव् यमून दवर पाखली म् हणमफकर ात तपशील. खमकरून बदलव स् मयकार कर तीम जालोम् हमून ती तुमकां अाडटली अशें म् हण द साशा जयल् लें जेवण हे वें कसें च अडचणकर नसनाखेलें . कच् चे पोशाणाम म् हजे भ तर अं तर् गतशुध् दीकर ण आ ीहळुवार पणांचीसुखद भायना ाजायली चड करून र मायां त म् हजें कळीजम् हणमुसकोकर प बं द जालें . जशें अही सा् तकां तल् यमा फक्त एकफमाट न् हय तर चड करून EVERY DAY आ ीतें HOURS ON END कळजाय् यावकार ा तवेदना जगवतली जल् यार कच् चे खापाय् यापयल् यावर् सा हे वएकदीसलेगीत खटीर वचनश ल् लो आ ीम् हज् याकळजं तली वेदनासते अज MOMENTARY वेदनामेर ेन मर् यदीत अशा ल् ली तां चोव् हडलोसीपर णामनश ल् लो

आां दे ड वर् सजलें म् हणमइन् फ् लूए ं झावाथं डीहे चोSINGLE attack जायं कना पयल् याय म् हयन् यां त म् हजीतकलीदुखय पुर पपणाम नाजली पूण म् हजे खलीर साळ् यां तव् हडलो चमत् कार म् हळ् यार न् ह दें तन वृत् तजाले उपरां तA FEW MINUTES भ तर न् हैंद येवं कलाली कमकर पायीम् हजीतां कवाडली म् हजेअमलोव स् जम तं त् र कातण आ ी च डच डे पण नाजलें .

शरद ऋतूं त हे वें अश् मेन याचोप् र वासकेलोआ ीमतेनदार न हलाबर प भं डार हे गावकमकेलें . दी गरां तद सकपं चवीसते तीसक लोमीटर चलून मारि एकया वेळार सदार केर णाचीपुनर मृत् तीकर पाचीपुर प तयार ीघेवन घरापर तपाचीक तलीखेसअशा ल् ली हे वएक मुक् तमनसजालो जयसैमान मणेत च् यापोटां तप् र वेश केलो हें खरें चएकव् हडलें सुख जाचे खलीर परतएकफमाट हे वें म् हजें प् र मणीकउ पकार मानूं कजाय.

मॅस्को ऑास्ट . म् हजीभलायकीम् हणादर ेक..

साधाम खमकरून म् हज् याजीम मासीकआ ीतं त् र कातण उच् चरक् तदाब हे ची साचीं खर पर क् षासीसन् यात तशें च दी गर ीप् र वासतज येवपीबर ेचे शार र ीकथक्वा

कच् चें खापाचें दुसरें वर् सबे गीम पुर प कर तली . कच् चे खापापासून फटीं स पचोव चार आां केन् नाच कर पाकमेळना हे वें तुमकां जेप् र स् नव चार ल् यात ते शुध् द अत् मज् मचे असा आ ीतातूं तन र् मण जायं कफना

म् हज़् याफुडर ाव शी तुम्हां उ ण् यां त उ णोदुबम. साळ् यां त चड म् हळ् यार सर्वा च घट् ट आणी अखं ड असा ल् ल् याअश् यात् म कअहार ां पर सप् र स्नपन् याभौ त कआं गां कउ णें म् हण् व असा

ओल् गाकेर ेन् खामा फ् र ॅन् झे सें ट मॅसको

हें .

सो् ह ए तयुन यनां त म् हजी पुस्तकां सहजमेळ्नश ा ल् ल् यात थं यचे ख् रीजल् ले कच् चे खापीम् हज़् याप् र काशनां चोसा ां श र श यन भारो ं त अगाकर तात आणी तां चीं डुप् लीकेट प् र तीआल् याइश् टां मदी वां टतात.
उ पर ां त ज्यते जाए कमेकां कडल् यात ते सा ां श नकलकर तात. मॅस्कोज ल् ह यां त र शपीए काजण् ट् यार श यन बायलेन बर यल् ल् यालां ब पत् र ां तलोए कभाा खायलद ल् लोअसा

ख मकी ए प् र ल .

हां व व् यक् त कर ू कशकना वाचड बर े म् हणल् यार योग् य उ तर ां सों ू कशकना जाचे वर वी तुमचे कडे न म् हजें मर ् यदे बगर उ पकार मान पाक मन शाकुळाच् याकुडीच् या आणीअम् म् याच् यामोक् षाक तुमच् या कच् चें खाप खरीर तुमच् यापव त् र श् र माची भर पाय कर पाइतलें इन मह् यासं वसां ां त ना तुमच् यामुखार आणीफक्त तुमच् यामुखार न् ह्य तर भलायके खरीर हें मेमलेदीकर े स पीम् हणातहे पीमन शामुखार य हां व नमस्कार कर तां तसूं त तुमच् यापुस्तकां तल् यात कडे ल् ले ज्यते भाा असाचीत असा. वै यक् तीकर तीत तुमचें पुस्तकपळोवपाचें भा् य म् हणामेळूं कना म् हजेइश् ट ए कअयलोश क् षक

तुमच् यापुस्तकां तल् यात थे ट न् ह्य तर त च् याए काइश् टाच् यानटेबुकां तल् यात कॉपी केल् ली तीत अयलीश क् षक आणीहेंच बायल आां तुमकां हें ओळी बर यता कार णम् हजी स्वतचीन दर वायट असा म् हणाफक्त ए काच दोळ् यात द साआणीतें भ ं गाच् याअहार त नाजल् यार हां वें तुमचे पयली खूब उ पकार मान पाकज्या अशा ल् ले.

हां वें म् हजीसा त १५ फेब् र ुवार ीकसुर ू केलीआणीते न् नासान हां वें श ज्यल् लें जेवण भाकर ीलेगीत घे त ल् लें ना.. १५ ऑग्स्ट १९ ६६ द सहां व णव् वद वर ् सां चोजलली साळ् याइश् टां पर सहां व चड जोशापूर ् ण अंसा आणीहेंगजाल सा क् षद ताहेर ां कया.

कार ् पोवेनामार याइवागहे् ना फेवर लसुकाासें ट ख मका

हे नां व

हें .

सुंडखाल ऑगस्ट .

प् र य श् री हेलेन सयन

म् हणजीअशीआीत चोघेच जे दोगूय ये र`वमां तले देतोर नां वम डॅन यल यन तुमच् याश फार शी चोतां कां व् हड फायदोजलाअशें म् हणबर यतात आीतुमचीपोशेण आीबर` कर पाची पद् दत आणणपाचीउ मेदीम उ लोद तात. दे खूम म् हज् यावळे र`ं त हं वें व चार पाकजय कीतुमी तुमच् या कच् चोखापप नां वाच् यावपार चीप् र त म् हणधहूं कशकत्तले काय जचे खतीर हं व तुमचे अद्वी च उ पकार मान तां .

हं व इस्तां बुलचोस्त् री रि गा तज् . फाटली दोन वर् सां म् हणा..
स्वीडनां तल् यासुं डखाल हं गाच् याहॅस्प टलां त काम करतले. तुमचें पुस्तक आीतुमची सुचोपण् योहं व व् हड आवडीम आीअभ मान म वाचतली जचोइतलोफायदोजयत् याजणां कपयली च मेळ् ळा

डॉ शाबूहेसेड क यन लॅन् सलमा`ट सुंडखाल सुए ड हं णीकेला

हें .

मॅस्को १९ नोव् हें बर १९ ६६.

प् र य श् री ओतेर हेंा

तुमच् याव चारां चीस्पश् टताय आीसहपण पळोवन म् हणाअजम द स्मा इतलोव् हडलोसे इतल् या सह् यापद् दतीम स्पश् ट कर प खर`ं च शक् य असाकाय ओमनीस सैमान तुमकां आीतुमच् यापे शी क कच् चें अन् न तयार केलां आीपोशेण केलां . जेमेर`न त् यापे शी चीर चणूकआीकार् यत् मक क् र यशीलताय तुमकां पुर यापणाम वळखमातोमेर`न वे गवे गळ् याअस्वाभाव क व खारी पदार् थां च् याआदार म तां च् याकांम त व् यत् यय हहूं कनमात.

म् हजीबायलआीहं व दोां य पदव् युत् तर व द् यार् थी हं व भौ त कशास्त् र ज् आीतीवैज

तुमच् यावपार`ां त आमकां खूब आवड असा..

जेरमूक ६ मार्च १९ ६६.

हे शास्त्र ज्ञ तुकान मस्कार तुकान मस्कार हे मन शिक्षणाच्या गुरू

हां व जेर मूकच्या हेल्थ र सॅरर्टां त दोतोर घोरकाच्या यक

आर्मेन या तुमच्या पुस्तकाचीखात्रीकरून हां व नि हें बर सामान कच्चे खाणपाणीसामान करतां . तुमी प्रचार कर तात ते पद्दतीन हां व बरें जालो हांवी म्हाका खात्रीआसा १९४७ वर्सा सामान म्हाका सं ध वात पॉलीआर्थराइट सआनी कोरोनरीआर्टरीजिव कार हां चोत्र सजालो १९ ६३ सामान म्हजी भलायकीअानिराय इबाड ल्ली मूत्रप ं डां क खार दहजाल्ल्यान तां तल्यान म्हाका टर बूजखान फक्तअांश कसुटका मेळ्ळी

कच्चे खाणपाणाच्यारवाच्याद सामान म्हाका सांध्यां नीखार वेदना जाली पूणउपरां त ती बं द जाली ... कच्चे खाणपाणोर जाणपीप्रत क्र याघडणुके वेळार म्हाका अदी सं ध वाताच्या दर ए का अक्रमणावां गडा जाणपीसांध्यां चो सुजाद सोना ताशें च म्हज्या मूत्रप ं डां चीस्थ तीवाइट ातेन्नातेन्नातां चें द सांजे आनी ड्रॉप्सीशी पॅरोक्स इम म्हाका भोले नात. अां म्हाका ख ्यां नीघि बरीन्हिंदिये ता आनी म्हजीन ही वयल्यान मेरें न दें वल्या

दर म ण्टाका १०० धडधड ताणाच्या पर स्थ ती त . काळ्जं तली रताची वेदना तकलेचेर कोडू आनी पां यां तलो घाम गेलो म्हजें वजन पयली च पां च क लो उणें जालां आनी म्हजी सं ध वाताची दुखणी नाजाल्यां त. म्हाका सारकें बरें द साआनी म्हजीतां कवाइ तरता

म्हजीबायल आनी म्हजेसवर्सां चो पूतूय कच्चें खाण दत्तकघेतात. म्हज्यात स्यापुताक अां म्हजान्याघो तुवें तुज्याचलये कअाह तकावाइयल्ल्याप्रमाणें हां व वाइयतली .

म्हज्याप्र यश क्षक हां व सामान दोतोर घोरकाच्यक म्हूून काम कर तां अडरावर्सां आनी अां प र ग्रेच्यासाठ्तालीवाच्यावर्सां हां व श क्षणीकसं स्थें तपत्र वेव्हार घो अभ्यासक्रमपुरा कर पाचो आसातरीतुमच्यापुस्तकां तच न म्णे म्हाका जायत्याजणां चीं जाप मेळ्ळ्यां त

म् ह्णबर ोघ तें प त् र समद वपीसास्या म् ह्णहेर खं यच मेळूं कनश ल् ली जम. तें ए कसास्याम् हणल् यर भुर गीं जल् मघ् यापयल् याद ससान हेर जनर ा च् याप लां क सक के क त् यकचलूं कशकन स. ह्ले अीभुर ग् यां च् याहेर जत् याशर र कदेशां चें कर णश जल् ल् याजनर ा तसेचें अशें आं म् ह्णखम् र ीजल् या अयबपूय अी पूर् वजं नीखल् लें अ् न.म् हज् यामन कच् चे खपीतीन चर प ळग् यां उपर ा तते साळे देश नाजनले.

डॉ.वमान गॅसपार यन जेरमुक अ्मेन या

हे .

म् हजीव् ह्ळलीभयणये र े वमा ं तर मता हं व त कने मन व् ह्ळले पर् समधड टां पुस्तकां चो जेतीगं भीर दुयें तअश ल् ल् यावाकच् चोखपीअशें खम् र ीन सर कर ता त च् याअस ख्य पत् र ा तले कां य उतर हं गाद ल् यन

म् हज् याप् र य अ् षवीर हें पत् र तुम्कां व् ह्ळलें सुखद तलें हें म् ह्णखबर अय ये र े व् हन अ ीहेर प् र ा तां नीकच् चें खपने टन प् र गतीकर तअसकोंगें य फोन कर नसन ावम् ह्णभेट द नसन ाए कदीसवचन ा ते सम् लोघे वपकवापुस्तकां मपक ये तन. ख ् यां नीघ गर जें तअश ल् ल् यां कतुम्ची पुस्तकां हं व सर कर तां . पुस्तकां ची मर् यदे बगर मणीअस जी पुस्तकां हां तल् यन हां तवतन अ ीर ेखडं ी च चकचकीन जनन. व चर पीसाळ् यां कफुकट पुस्तकां धडपघ ीतुम्चीसं वय म् ह्णखूब हुस कोकर ता असोकुस्ती खर् च कसोस ी सकशक्ता

कच् चे खन क तले दुयें तीबर े जनन जे खर े ं च तुम्चे उपकर मन तनहें तुम्कां कळ्न ा हं गघे लोकसाळे तुम्चे स के मन वतन दी कोगकय अलीगमल् लीभलयकीपर तमेळ् ळे बर बर तोअल् यादुयें तनम् यां तल् यालोकं कबर े कर पघें कमअल् याहां तघे ताअीअशे तर े न हेर पां चसजगगं भीर व कर ा तल् यन बर े जनन. उपर ा तते म् हजे कडे न ये वन अले अगभव स गतन. ए कपलहलूं कशकले नतल् ले लोकअां डझन भर क लोमीटर चलपकशकतन.

त् यादुये ं ती तल् याए कादुये ं तीकहां तल् यासूणचीप डाअशा ल् ली आ ीपां य वीसवर ् सा अा ीवजन ११५ क लो ् र ममर सउ णें नसें .
कच् चोखणपाचोअहर आणाायल् याउ पर ं त ताणें द सा त क लोवजन उ णें केलें .
ताच् यापुतम म् हणालें अी हापां य हलें कमेळनश ल् लोम् हजेबमूय अां भुर ग् याभशे न चलता ते तुमकां अा ीआ ह ताकसात अशीर ् वद द ता.
अा ् ये कदुये ं तीकताच् याआजच् याता ं कदहजान ताचोआजचड करून पुर ापणाम ना जल् लो फक्त दे ड म् हमनोकच् चोखणपाचोअहर घे तल् याउ पर ं त अां ताचीभलमकीपुर ापणाम बर ीजल् या
परतून वर ् सा प र ये च् याए कातर णाट् यकमूत् र प ं डां तपुसा् युर े शन जल् लो ताचे वां गडाच ताच् यापुर ा अां गाकसाम ् य ड ् रॉप् सीजल् ली ताचीस्थ तीइतलीगं भीर अशा ल् लीकीताचे खीर साळीअसत सेहून गे ल् ली पूण कच् चे खणपाकलाून अां तोसाकोबर ो जला अशे च तर े च् योकेशीइतल् योअसकीसाळ् यां व शी बर ोपसाकें अशाक् य असतां च् या स्वताच् याअदमसाप् र माण फक्तये र े वां ा त अां कच् चे खणपीलोकअस तांू तले जाते जाणखूप अी गं भीर दुये ं तअशा ल् ले पूण अां तां चीभलमकीपर पूर ् ण असकाळजचे र ोा मीअशा ल् ले कं क् र ीट उ च् च र गतदाब पोटाचे व् र ण मूत् र प ं ड यकृत अा ी प त् ताशयाचे दह कॅल् क् युलीअा ीहिर जाते खूप गं भीर व कार लोकबर े जाता.

हं व स्वताखूप दुये ं तअशा ल् लो कां ं तर ं ग ये वपावां गडाउ च् च र क् तदाब अशा ल् लोअा ीयकृताचोदहजल् लो नकालून द साकदोन तीन फाटी र गत ये तलें म् हणदुबळें द सालें अा ीम् हणवाट न ् हे ये तालीम् हजें काळीजइतलीवाट स्थ ती तअशा ल् लीकीदर रोती म् हणपरतून द साउ जाड पळोवचोकम क तें असेप् र सन पडटलो पूण अां इतलीबे गीन न ् हे ये तालीसकाळी घर ब् यकाकवचपाचें आकूं कये ना ा खर े ं च हं व दुये ं तअूसकजाय अशें सा जूनहं व चड उ स ा उ ठतां ते न ् नातां कां केन ् नाकेन ् नाअुर ताय द सा हं व बर ोच बा ीकजलां अा ीक तलोय चललोतर ीम् हणथकवाये ना ा साल् यां कव् हळें अजन.

कच् चोखणपीलोकए कमेकां कडे न इश् टाातीन सं बं द जोडटा. ए के सा जाचे ळार म् हण कोलेजम यन लोकां च् याघर ाआयलो श् र ीकोलेजम यन ये र े वां ा तलोए कम् हलगडोच त् र कार .
ताच् याकुटमाचीकाणीखर े ं च खूप मान र े ं जाकअसताणस्वतापोटाचोच र काानीन व् र णजल् लो ताचे वां गडार गतस्त् र ाम. वखदां घे वपाकन ् हयकार द वन

हॅस्प टलांत तोकच्चोखापकबदललोआदुयें सातल्यापुरपणा बरोजलोताचे बायलेकबुर शीचीलाण blastomycosis जल्लीचार म्हणने कच्चे खल्याउपरांतत चे ख ळे वहू कलालेआत चीखी कलीनाजलीतां च्याचलये चें लग्न जलें कच्चे खापाचेर गुर वार पणपासजलें आरगतये वपाचोलेशनसानाभुरग्यकजल्मद लो आतां ती आल्याभुरग्यककच्च्यापोशणाचेर वाडयता

स्वताच्याखापणां गडाच बत्तीसपुरा कच्चे खापीअशा ल्ले चार जणां चें कुटुंब. तां चे कडल्या म्हणामेळ ल्ल्याये वकाराचें वर्णन करपाक उतरांनीम्हणअे सआलां. तां णीएकअत्यं तसोसीत आभिव्यमेजतयार केल्लें ताहूंत र्ुचीकच्चे स्लॅड पां चसतरां चे अत्यं तर्ुचीकच्चे टार्टभर लेले ताहूं तल्याए काटार्टकतां णीअहतहें नां वदल्लें उदकां तभ जोन सुकयल्ल्याफळां नीसुकयल्लोभार तीमक्यालोखशेलोंप लाऊ आसाळ्यातरांचीं ताजी फळां आबदाशेवटकतां णीम क्सगां व ओट अक्रोड क शम शहाचोए कर्ुचीक पदार्थ हलो

साळेसोार दोतोर कलाकार संगीतकार आव्याख्यातोअशा ल्ले. ते क तलेशेच भाशणकेले. न मणे म स्टर आम सेसकोलेझ यनाच्यालग्नकतीसवर्सां जली अशें द सूना आयलें.

फयातोत्याप्रमणां तदोतोर कच्चोखापीजल्या. एकतर णाटोवैजआतिचीबायल जीय दोतोर अशा ल्ली जेर मूकहतगच्याहेल्थर सॅर्टावयल्या म्हणापळेपाकआयलीतां णी म्हणासांगलें कीतां कां द साकचळीसतेपन्नासदुयें तीअसात साळ्यां कतुमच्या पुसतकां चीगरजअसा तुमच्यापुस्तकां चीमाणीहजरांनीजणां कशकताअशें तां णीम्हणअाश्वास दलें. स्पटपां तल्यादोतोरा कोलेराव शीं व्याख्याद ल्लें ताच्या न मणें ताणें कच्चें खापाव शी उलय ल्लें आतुमच्यापुसतकाचीप्रतमेळेपाचो आतीबार कसोन वयूनताचीश फार शीवेव्हारांतहपाचोसल्लोआल्याप्र`क्षकां कद ल्लो

क रोनाकाळां तल्या चोकवर्सांचोए कपूज्य दोतोर म्हजेकडेन आयलो ताणें म्हाका सांगलें कीतोगां भीर दुयें तअशा ल्लो पूणताचे बायलेवां गडाताणें एकावर्सापरसचड काळायलीकच्चें खापआणाय ल्लें आतिकलागून ताचीभलायकीबरीजल्यातशें च ताणें म्हाकासांगलें कीयेरेवा इन्स्ट ट्यूटऑफमेड सीनां तल्यापोशणन तळसा अध्यक्षाचे संचालकडॉ.
हाूत युन यन हाणें क रोनाकाळ हांगादोतोर दुयें तीआसाळ्यां तचडकच्चे खापीलोकां च्याहाजरें तव्याख्याद ल्लें. व्याख्याच्याशेवटक

कच्_ चोखमापाचोप् र स्न चर_ चाकर पकअ ल् लो म् हनने भर हॉस्प टलां त पडून र मून अां कच्_ चोखन बर` जल्_ ल् याजात्_ याकच्_ चे खमप्_ यां नीतां च्_ याहॅस्प टलां तल्_ यानी दीमीतपामणी कर्_ न स्व्_ याघे स्थ तीकडे न योग्_ य तुळाकर चीअशीमाणीकेल्_ ली तशें च सं बं दीत तथ्_ यां चीतपामणी कर नसनावक्_ त्_ यम कच्_ चे खमपाचे र जीर पणम ट कक त्_ यककेल्_ याहें जगून घे वपाचीम तां ची इत्_ सअ ल्_ ली कच्_ चोखमपीए काम्म शम उ बोर मून क र नेमम दोत्त कअपूण वळखताकम अशें लेगीत व चर ल्_ लें . नकर त्_ मकजम मेळ्_ ळ्_ याउ परां त तणें फुडें सं ग ल्_ लें हं व तोदुये तीजनीकेसतुमीसकीन र शाजम कमम तले आ ी जमतुमीघर ां त मर णये वपाखवीर तुमच्_ या हॉस्प टलां तल्_ यम ड सचर_ जद लो आ ी आजकच्_ चे खमपकलगून म्_ हजीभलमकीबर ी अम दोत्त मुक्केलोउ बोअ ल्_ लो

स र मूशबमख यन ३३ पौश्_ क नी ए र`वम.

ह्_ याम्म शम हर्_ त युन यन हो अी अ कम्_ युन स्ट नां वचें द सले येर`वमां त उजमडकअ ल्_ ली १९ ६४ क्_ र. १७I ज्_ यां त कच्_ चे खमपाचोफमदोपुर मपणम न्_ हयकर नसना तणें तचोवमर फक्त कां य र ोां च्_ याम्र_ यदीत केशी नीम्र_ यदीत केल्_ लोआ ी त्_ याच वे ळर तणें जमघर ां च्_ याघतक प्_ र थ नां आ ीकृत्_ र मीजीन स्व्_ वां चीतोखगम केल्_ ली न मणें तणें आल्_ यावचप्_ यां क दोत्त घ्_ यास्व्_ ल्_ याबगर सैमीकखगां खमप न्_ हय अशीश टकमणीद ली ह्_ यादम्_ यां कहं वें पयली च कच्_ चे खमपाच्_ याम्र_ गां नी ह्_ याम्_ हज्_ याअ्_ मेन याच्_ याग्_ र ं थां त ए ककुस्वुसी जम द ल्_ या

हें.

हेबमलनमचे चीअ्_ मेन यागम क ओफेल या ह चीसण हम्_ बर_ झुम्_ यम ए कबर ीच बुदवं तबमल त णें म्_ हमअां मेर` न ते र ापत्_ र ां बर यल्_ यम तमू तल्_ याकां य पत्_ र ां चोउ ल्_ लेखहं व असोकर तली

२० नोम्_ हें बर १९ ६६ १.

प्_ र य श्_ र ीहेमने स यन

सुमर दोम म्_ हन्_ यां अी फक्त ए कदीसम्_ हमर णम द ल्_ लें तुजें कच्_ चें खमपाचें पुस्तकहं वें उ तर ां नीउ तर ां नीइतले उ मेदीम उ मेदीम आ ी र्_ चीम वचलें कीपे न वर्_ णन कर पक असमर_ थ आ ी असमर_ थ अम अल्_ याकळां त हं व कुड्_ डोअ ल्_ लो

हें नां व

मर णाकडे न धां वतमा जमती वर ्सा म् हज् याती डफ्रकखेट् याकुडीचें च न् न च कटून. पूण कच् चे खमपाचे र तें बे गमि नाजलें .

तुमचें कुशळटम पुस्तकवाचून हं वें अजून सी पोषं कनश ल् लें ते न् नाहं वें म् हजे पूसा केन् नाच वे गळे जां कनश ल् ली साळी श जमल् ली जेवणां आा वखदां बटली आा कॅम् सून कच ्याच् याडब् यां त धाडली . तुमचे कडल् यान हें भे टवस्तू स्वीकार ून कच् चो वे गन जमपाचें थार मलें ते न् ना म् हजे वोवाड दीसआस ल् लो हेदीसहं व केन् नाच व सा चोना म् हज् यानश् ट जल् ल् याकुडीं त खं यचे बदल जले आ तुमकां बर ोच अदमासकडू ये ता फटल् यावर ्सा नीवे गवे गळ् यादुयें सा च् यादबमाखलाम् हकात् र सादमकज वीत आस ल् लें . खासकरून घुसमटमार कर पीक् वटर दुयें सआा सी साफ्रशकना ाआसाम टीकम म् हजे कडल् यान न् हैदे चोर ून व् हेल् ली र ोगां च् याक् रूर पकडां तल् यान मुक् त जले उ पर ां तहं व ए क साक् र य बळ श् ट आा स्थूलमनासिजलो आा दीसार हर णां भशे न धां वतलो उ पकर मन पाफ्रउ तर ां मेळ्नात हे प् र त भमाली प् र त भमाली म् हज् याप् र य इश् ट...

कृपाकरून पयसुम् ल् याइश् टचीनम्सकार स्वीकार ची जीत चोन मगोअभ मन बळ्गता नां व तुजें Ter Hovannessian सा कें . आां लोकआल् याआ गां त व खर ी पदार ्थ कशे घालतात तें म् हकासी सा ा अज् मच् यापर णांम तल् यान म् हज् याइश् टां क म् हज् याघर ां त आमोन तां कां स्वतच् याहातान श जमल् ली वस्तू कशी द तलोतें यादजता ते न् ना म् हकात् र सजता

कच् चें खाचे पयली म् हज् याकाळजच् याधडधड् यान म् हकाए कस्ट् र ोक कळ् ळें जें म् हज् याम्तान सुखद आा सी पें मर णमान तले पूण आां म् हकादोळ् यां नीवाचपाफ्र आा कानां नी आाकुमफ्रज ये वं कजय कीम् हज् याभावाचें नां व आासाळ् यासं वसा ां तल् याज बां नी तुजें कामबुद् धीमान श जमल् लें जेवण उ डून उ डोपं कजय तुकाजैत ये तलें .

२ ऑास्ट १९ ६७ द सा १.

आां ए कदमभलमकेन आा सुध् द ख ्यामनशाभशे न हं व धाडटां . तुका म् हजें त सें पत् र . म् हज् याकाळजच् योभावनाइतल् योआस कीकादाचे र बर ोवं क हं व आसार ्थ म् हजीसद् याचीभलमकीतुकाऋ णीआस हे मना स्तीच् यातार णार हे म् हज् याप् र य भाव तुका म् हजेभाव म् हूां

म् हज् याआल् यादोन पत् र ां कतुजे कडल् यान जप मेळ् ळीना ते न् नाहं वें तुमचें व् हडलें पुस्तकम् हज् याइश् टां कडल् यान र ीण घे तलें आा साळें तीन दट नोटबुकां त नकल केलें . आां हैप् र तहा बदलत आस उ पर ां त म् हकाकळ् ळें कीतुमीपुस्तकां आा पत् र ां धाडली पूण तीं म् हकापावली नात.

हं गाकच् च् याशाफ्रहर ाचे र व स्वासदवर पीलोकां चोआां कडोद सा दीसवाड त आस दीस तां चे मदीं दोतोर य आसा. चडशे म् हजे कडे न ये तात ताचे खातीर

कां य प्रस्न हां वक्च् च्याखणाचोप्रचार करतां केक हलवा स्लाड आनी क्च् चो डोलेमेहकरून लोकां कदाख्यता तां चीसुयोवणीछपून लोकां मदी वांटून द तां क शम श घालून केकां चेर तुजें नांव बरयता तुज्याभयणीखातीर हांवें ह्याकेकां तलीए ककेक घेतलीत णें रडून म्हाका मठीमारलीआनी म्हणालें आयाच्याम आनीदोन भयणी म्हज्या घरचे दार तुकास्वां च उक्तें आसा तुज्यापुस्तकाचोदुस्रोखंड त णें म्हाका द लो

तुज्याभयणीकडेंहांवखूबदां मेळटा तुजी पत्रां आनीकादपत्रां वाचतां पळयता फोटो तुमच्यादोगां भुरग्यां च्याफोटो कडेंहांवें व्हड दयाळपणान पळयलें जे फर्ट फाय ग खणां आनी प्रभावी वखदां हांणीवापयाघाली तां चोबळीजाला पूण ताचे बदलाआयजहज्रांनीलोककां य मरणां तल्याम वटायताता आनीतां च्याउगडसाकून मसकार धाडटात. आदल्याकाळां तले व्हडले व्हडले प्रत भाशालीलोकह्याप्रकार च्याखणां जेवणां क आनीवखदां कलागून आयलें काम अपूर्ण सोडून गेले आनी नशजल्यात... आनी फक्त तुमीच हें गुपीत उक्तें केलां. हीं तथ्यां न्हयकार पाचें धाडसकर पीजीक मूकअूसा.

आतां थोडें म्हजेव शी उलोवया म्हाका द सातें मनरें जाकअसालें क्च्चें खायपाकुस्वतकर चे पयली हांवकसोआशाल्लो आनी आतां हांवकसोआसातें तुमकां कळपा खातीर. सारावर्सां चोआसानाफटीच्याउज्याबाजूकखर दुखतालें. दोतोरांककारणसांजूं कशकलें नाआनी फक्त वखदां आनी मालिश करून म्हाका अस्वस्थताय हडलीसवर्सां उपरांतन मागे म्हाका मरणयेतहॉस्पटलांतव्हेलो म्हज्याउज्यामूत्रपंडांतफातर आनी पूंभरल्यात अशें कळ्ळें. म्हज्यामूत्रपंडाचें ऑपरेशन करपीप्रधयापकए कबुदवंतमनीस आसलो जेज वोआसलोजल्यार तुमच्यासेखां चेर दोनूय हातां नीस्या करतालो माल श आनी हातीकार क वखदां खातीर दोतोरांनीतुज्याकडनीयोअर्दोभागखलाअशें सांगून हांसलोमांस तां तयां लोणचें म नरलवॉटर आनी खारें खाणस्वां चव सून भाजीआनी फळां चड खायपाचोआदेशताणें द लो

दोन तीन वर्सां तेआदेश पाळ्ळो जेन्ना म्हाका बरें दिसलें तेन्ना परतून सालें खायपाकलागालो ल्हूल्हू म्हजीभूकवाडतगेलीआनी म्हजें वजन दसा दीसवाडतगेलें हेरां प्रमाण म्हाकय हें भलायकेचें लक्षण दिसलें पूण ताचे उरफाटें जालें. पयली खर तकलीदुखपाकलागाली मागीर पांयसुजले आनी परायेच्याचाळीसवर्सां चेर कृत्रीम दांतां चे सुवातेर सैमीकदांत आयले. म्हज्याकुडीचें वजन बांशीक लोमेरेन पावलें स्वासघेवपाक त्रासजावप च रकतीम खैकली धडधड आनी आंबट पोट म्हाकाभोवतणी आसाल्लें. उपरांत गोइटर दिसलो जे..

कठीण तां तयाभशो न गळ् यकभी वतणी दवर लो दोतोर ां कऑपर ेशन कर पाचीइत् साअश ल् ली पूण ह वें न् हयकर द लो मारि साटीक धम्नीकठ न् य र गतदब मूळव् यध सं ध वत अदी दुयें सा नीम् हजीपुर य कूड इतलीदुबळीजल् लीकीम् हयचलपकमेळन श ल् ली

म् हजीखेलीए स्प र नचीं गुळ्यो प र म डीम व् हॅलोकर् डीम मयलोकर् डीम ॲम ल् ज न बे लोइड कॅप्बेड यइीट अ ीहेर व खर ीपदर् थां चीफर् मसी स कीअश ल् ली जी म् हज् याजेवणां तलोअर् दोभा तयर कर तले. दोतोर ां कडे न म् हय न र श जलें अ ीसाळ् यां नीहि लक् षणां प र ये कडे न सं बं दीत असअशें सा ग ल् ल् यम म् हज् याज व ताचोशेवट आलाअशें म् हयद सें . ह् यासं वस ां तल् यम थकून गे ल् लोअ ीफक्त स् यास्ट् र कें तल् यम हे अमम सी पपाचीइत् साअश ल् लीए कचमत् कर जवन म् हय ह् यादु: स्वप् नाथवन वटयं कशकताअशें म् हयकेन् नाच द सें ना पूण हें जेडलां . अां स्तर ाक लौसितम नाजला पत् र बर ोपीव स ताकीत च् यामूळकुडी त ह् या कच् च् याखवपाच् याकळां त स्तर ाक लोतजीअ ीन र गीपे शीए कठां य जल् यत म् हळ् यर सैतम स्तर ाक लोन् हय पूणचौतीसक लोअ ीघडये ताचे परसचड अ ीह व शर च् याए कती कथवन शर च् यादुस ् याती कक ख ् यां नीच चौस क लोवजन म चलताअ ीथं यच् याक् लीनीकं तअश ल् ल् याभयणीच् याचलये कजड साम घे वन कॅग् नॅक कर ख ् याच् या पवलां चे र चडटां अ ीकमार ां कलागून अ ीथं यचे दोतोर म् हज् या अवल् यास्थ तीचीपुर यपणम वळखत तां कां अज जता

खसकरून जेन् नाते म् हजेर गतदब घे वन ए कोसीबदलाते र ाद सत. हयलागून तां कां अलें म्त बदलततलें अ ीप् र त् यक् षां तस् य ज खता ह व म् हज् याघर ां त र ुचीककच् चें वे गन जेवण तयर कर तां अ ीतां कां व् हर ता ते खत अ ीह व म् हगटां तेम े स यन अली पुस्तकां पुर य सं वस कफुक्ट धाडटा ह व लोकं ककच् चें जेवणूय द तां तुम्कां अवडटा त तलें खतां . अां धाम् हयने जले ह् यास्ख त र यतां ...

म् हज् याड टॉक् सव शी थोडी उतर ां सा गपाची अस. म् हज् यादुयें सा चीवे दनाइतली खर अश ल् लीकीड टॉक् सीर णाची पयली च प् र त क् र याम् हयजगवन श ल् ली फक्त ज तलें चड जेवलें त तलें च म् हयपुर ोज्यन सें . म् हज् याअंगाच् याउ जच् याबाजूक तां बडोफोड द सो तोय वेदनदायकअश ल् लो पूण र ेखडोच तोसलो म् हजीकत कां य कडे न स्वली खजजली कोडू जलोअ ीतीबर ीजली म् हज् यामुतचोर ं ग केन् नाउ जाड तां बडो जल् यर केन् नाधवोअ ीदट असलो पूण अां तोउ दकास कोस्पश् ट जला म् हयथोडीखर तकलीदुखलीजीस्वताच बर ीजली कच् च् याजेवणाच् यापयल् याद सान ह् यासं वस ां तवखद असहें व स लो म् हयतें व स्वस तये ना

म् हणजे धवे कें सआंा कर डे जल् यास आ पीर तून मूळ र ं गां त ये वपाकलाल् यास.

पत् र क् र मां क १२ ७ मे १९ ७१

म् हणजे इतलीखबर अशा कीखं यच् यास ुस वतास कर चीआ ीखं य सेी पचीतें म् हणमाकळना ा ए कदीस हा व कां य प् र शासकीय कामां खवीर हॅस्प टलां त गे ल् लो हा वें पळ्यलें ए कबामलदोतीर तुजें पुस्तकहतां त धरून त चे भी वतणीआ ीकक तलेशे च दोतीर ए कठां य कर तले. आ ीकच् चो वे गन ज् मकरून आलोभाग गं भीर मूत् र प ं डाच् यादुयें सा तल् यास कसेावटलातलोतें उ मेदीस सा गतनातेन् नात णें म् हणालें ओफेल याहँ बर सॅम यनाच् यासम् याचें पत् र ूय ह् या पुस्तकां त असा त णें केलें अशें द सा . t know me.हा वें पुस्तकपळ्यलें आ ी पळ्यलें वीहा वें सान करून लोकां कद ल् ल् याच पुस्तकाचीफोटोकॉपीतुजें पुस्तकखूब दुर् म ळ अशा ल् ल् यास चड लोकां कवापर पाकमेळचें म् हणून ताचीफोटोकॉपीजातलीजेन् नाहिं दोतीर म म् हणावळखलो त णें म् हणाए कदीसए कादुयें तीकपळोवपाकवचपाकसा गलें आ ीफ क् स केल् ल् याद साहा व गे लो

आां पुर ापपणाम भलायकेन भर ल् ल् याआोहेोम यन नां वाच् याअल् यादुयें तीम ए क भव् य पार् टीघडोवन हड ल् ली तोपशुवै जकी बामलदोतीर भाव व द् याप ठाचो प् र ाध् यापक बामलदोतीर य जाते पत् र कार आ ीकां य नवे कच् चे खापीए कठां य जाले. क र वेाकणचोडॉ.आज यन कच् चोखापीजात् यानव् याअ ुयायां वां गडाप् र वे श केलो

ओहेोम यनास ए कावर् साअदी गं भीर दुयें त असानातुमच् यापोर न् यापत् त् याचो र पत् र बर यल् लें पूण तें तुमचे कडे न पावलें नाअशें म् हणाद साहें पत् र इतलें मनारें जक आ ीमेलदीकअसा वीहा व ताचीन कलकरून तुमकां धाडटां . पत् रां त द सातशें तोए कवर् साअदी इतलोदुयें त अशा ल् लोवीतां कां ताचे कडे न न र शा जल् लें पूण आां तोपुर ापपणाम भलायकेन आलें कामकर ता ओहेोम यनां चें पत् र १.

ह् यायुगाचोसाळ् यां त व् हडलोपर ेाकार ीआ ीव् हडलोशास्त् र ज् तुकाम् हणें अजाम आ ीअार खं यचे भाशें त उक् ताचोतें म् हणाकळना ा जर ीम् हज् यामूत् र प ं डाच् या दुयें साकलागून हा व इतलोदुबळोअसा वीहा व बर ोवं कशकना थोडीी उ तर ां म् हज् यालागीी च् या नस् यां तल् यां कलेगीस पूण हा व तुकासाळ् याखेशे न बर यता. पुर ाप स वसां तलोतूं ए कलोच मानीस जाव हा व बर ोवं कशकता पूण बर ोवं कना म् हज् याभावास तुजें पुस्तकहून तें आ् र ह केलोहा वें तें वाचलें फक्त तावयाट द सो ं न् हय म् हणून खटीर बसलोआ ीचड वाचून फटीी पडल् लें पुस्तकनकामम् हणून वाचपाकलागलो पूण हें मं त् र मुग् ध कर पीपुस्तकम् हणा सेहून द वं कमेळ् ळें ना

कारण तापीतीक्ष्ण आणि भावुक भासतशें च तुमचे खेळ आणि लोकांचे व चार म्हणून यापुरा
असत त्वामे क्षेत्र कतरले. ह्या भुरग्यांच्या दुख्खद मरणाच तुमकां सत्याच्या शेंत
शास्त्रीय दर्याच्याल पल्ले कोठये त थाइलो खेळ दुख्ख कळल्यान तुमी जीवशास्त्राचो सोद्य जालें.
ह्या खातीर माणीसपण तुमच्या दोन भुरग्यांचो ऋणी आसा आनी तांचीं नांवां सदांच राष्ट्रांच्या
यादीकडेउरतली. तुमचें पुस्तक वाचून हांव रोखडेंच कच्चो जालो आनी बरें जावपाच्या परिणामाची
वाट पळयना सतना हांव उपकार मानतां. कारण तुमच्या वर्धमानांचें सत्य म्हाका खरी आशा लूली
हांव पशुवैद्यकी आनी जीवशास्त्राची म्हाका खूब वळख आशाल्ल्यान तुमच्या उतरांचें व्हडपण
म्हाका चड सामजूंक मेळटलें. दशकां सान म्हज्यामें दवांत खेळाने रुजल्ली जीवशास्त्रीय
शास्त्राची साळी कल्पनाएकाच दसान बदलली. फुडार तुज्या व्हडपणाच्या मुखार नमस्कार
करतलो. म्हाका खरीआशा कारण व्हडलें सोशीक केन्नाच लपूंक नाहांव वर्सांचो म्हाका
क्रॉन कनेफ्रायटीस जाला म्हजी स्थिती खूब गंभीर आसा म्हज्यारगतांतलें नायट्रोजन
आसा आनी तें सामायल वचना

खटीर पडून फक्त तुजे खातीर स्वास घेवप म्हाका खरीआशा हांव बरो जातली. म्हाका जल्म
दल्ल्याखातीर हांव म्हज्या आयचो ऋणी आसालो आनी म्हज्या जवतायचो चलूच उरपाखातीर
तुजे ऋणी आसालो सदां खातीर...

अन्येकमनारें जाकखबर सान्सऑँड लायफ ने माळ्याचोए कपत्रकार
मॉस्कोच्या ये रें व्हाका आयलो आनी जव्याप्रण्यांच्या वकालोर संशोधन केलें.

कतले शेच दोतीर आनी अगाभवआशाल्ले कच्चे खापीए का कच्चे खापी
र पोर्टर च्या घरांत जाल्यान आनी तागें आय्याल बरयला तागें म्हाका सेलो आनी १५ नोव्हेंबर
१९७१ दसा १३ क्रमांका कच्या पत्रक हांवें अं गार्ड दसाळ्याच्या
संपादकाक खास्तर पत्र बरयल्लें तागो परिणाम जालो अशें दसा कारण पचन
तंत्राच्या दुयेंसा चो तज्ञ अशें म्हाका फोनाचे र कळ्ळें system Professor Jivan
Shmavonyan म्हाका आनी हेर कांय कच्चे खापीलोकां कमेळपाचीइत्सा आशाल्ली खक्रय
कच्चे खापीलोकां खातीर पार्टीकर पाबगर कतें करूं येतलें. पार्टीकरचे पयली कांय
दीसऑफ सातल्यान सुवीधे तली आनी कसलीच लजन सना ज व्याखाप्यां खातीर यनवें
आसालें अशें मेजघालपाचो यत्न केलो

कच्ची भाकरी बस्कुट बसाक तशेंच फुलांच्या पानांपसून अळमीच्याबयांपसून
तयार केल्ले वेगवेगळे कच्चे जॅम दर वर्सा वसंत ऋतूंत तयार केल्ल्या पाचव्या
अक्रोडांपसून लेगीत आनीतशेंच वेगवेगळ्या सॉसडांनी हांवें सायल्लें

तीन व् हडले मेजइतले कीस गप कठीण. थोड् यावेळाखसीर तुम्चे नां व ज् यातीन व् हडल् या केकां चे र हा घलतातां कां हा लापाचे धाड सकोनाच जलें ना न मगें हं वे तें कापून खेळ् ळें . फळां आ़ी फळां च् यार से् यावजन कलागून मेजकुसून टलें



मदी ओर् हेचीभयण स र म् ष बाब यन द सा त चे उ जो वटे न प् र ध् यापक श् मो्यम आ़ीत चे फटल् यम हैकम् श ते र हेम स यन उ बोआ़

अॉक् टोबर द सा वरां चे र बाज पाचीआ़ ल् ली दोन वरां अ़ी हं वें तुज् याभयणीकआने हडली जमलागून पयले पापीतुजेप् र त न धीम् हग त कानजेडटले. साळ् यां त पयली म दीकप् र ध् यापकस् वताभ तर स लोआ़ीह स् या ती डम दोनूय हां नीम् हजे हलयलोआ़ीतुज् याभयणीकव् हड अार म मेळ् ळो दुस े ख णाकसाळे कच् चे खापीसार े दोनीर व द् याम ठाचे प् र ध् यापक पत् र कार श क् षकअ़ी अ़ा ल् ले सुमार पं चळीसजण ए काच वेळार भ तर स ले. म् हणधक् कोबस ो ते न् नाच डॉअाज यन क र ेतमां तल् याचार चपळ आ़ीउ मेदीबायलां वां गडाआल् यागाडयें तल् यम पापलो तणें पयली आल् यादुयें सा व शी उ लयलें आ़ीह यादुयें सा पूरा स् टका मेळ ल् ल् याखसीर तुम्चे कडे न आले उ पकार धाडले आ़ीतुम्कां आ़ीतुम्चे भलायके खसीर बरें मालें .

मार सा ळ् याज वे खाप् यां नीए काफटल् यम ए कभाशणद वन फटल् यादुयें सा व शी आ़ीस् याच् याभलायके व शी सा स् तर स् पश् टीकर णद लें . प् र ध् यापकशां त बूसा बर ीकसोन आयकतलोआ़ीनेटबुकां त नों दीकर तलो चडशे सार े तमावळखन ा ल् ले जेन् नातोउ बोर मलोआ़ीज वं तखाप् यां चोअ़ाल सी पतकच आलीवळखकरून द तलो

साळे बूसा ओगीच अमाकुमकलाले. तोअमल् याहेत अमीये वजण् यां व शी ल् ह्मूल् ह्मू उ लोवं क लााली



व द् यम ठयोए कप् र ध् यमकहे् ह्मो स यनचे पत् र वचता डॉअवाज यन ताच् याउ जव् या बाजूक बस्मा

ताणें म् हणलें हेमाने स यनम प् र त् यक् षां तव् हलें कमकेलां. इत हस चडशे नमने चे शास्त् र ज् सहर णमन शां कडल् यम अम ल् ले अशें दखयता हेम् हाो स यन हेदतोर नसलोतर ीताच् यासेकलागून तोदतोरे ां वयल् यम उ बोर घताअमीतका शास्त् र ज् जचपणाचोअध कर असातकादुस्मन असले तर ी पूण खरें म् हणल् यर तोज खता तुमी साळ् यां नीसा गलां उ द् धृत केलां पूण ही उ तर ां तुमचे कडे न उ र तस. तुमीलोकांस ख् या सं घटीत करून साळ् याज व् याखमपीलोकं चीआं कडे वर ीघे वन तां कां अदी खं यचे दुयें सअश ल् ले अमीअसां तां चीस्थ तीक तें असातें थर मचें अमीअमकां हेकादपत् र द वचे . ताच् याप् र स्तवाप् र माण जणां चीसमा तीवें चून कडली अमीतमूं त म् हजें नां वूयनी दजल् लें .अमीतीम म् हयन् यां नीए कफवट अशीबसकाघडोवपाचें थर यलें .

प् र ध् यमकम सां गलें कीतणें कच् चोवे गन रॅसा टरे यमस्थपन कर पाचोव चर केला कच् चोवे गन रे स्टॉरं ट स्थपन कर पाचीय उ लोवप जता न मणें प् र ध् यमकच् याव नं तीप् र माण तुमच् यापत् रां ची भार त स कर च् यापत् र ची चीकां य छयाम् र तीसहर केल् यो

हं वें अां गार्डाक बरयल्लें पत्र आीओझे यन आीम्कार यनाचें पत्र.
साले रॅमड आीहिर पदार्थताणें व्हड खेशेन खले आीते कशे तयार कर चे अशें व चारलें.
म्हणे लआा ल्ल्यारॅमड फॉर्माय्योधाप्रतीसा ्यां कवां टल्योहं वें तुम्कां
धाड ल्ल्याआवृत्ती तलीहेिए कन्ह्य हेिए कदमनवीआीपुरा.

हेबसाना ते मेर`न चलली वतनाप्रफेकेरेम आलें एक
कार्ड म्हणआीदुस` सरमारशेकद लें आीआमकां सांच ताय्यांसपर्कां तरापपक
सांगलें. ताणें सरमूशकम्हणलें तुज्याभापकपळे वन सम्लोघेवं कआीबेगीच
गं तव्यकपापपकए कप्रभालीये वजणसंयुक्तपणा तयार करुं कम्हणखरीय इत्साआ
परदेशांतभी वपालीपर वागीमिळप कठीण तुज्याभापकबरया घडये तकाआलोप्रभा
वापरूं येता आंत्रणतयार करपक .

प्राध्यापकाचे पत्तो ज वा मां बर` श्मागेम्या पाझ यन क्रमां क१७
ये र`वा.

हकाौशतेर हेम्हणे स यन अला्हेर्ड यन सें टए र`वा.

भारतसकराचें पत्र १.

भारतीय म्हणतीसवा टीए सकांवर

तेहरान ४ जानेवारी १९७१ भारताचें दूतावासप्र`सकारी

आमकां कळयल्ल्याप्रमाणतुमी कच्चें खाप ह्यानां वा एकपुसतकउजाडक
हडलां. भारतसकराने चर क्यूआर खालीर न र्णय घेवपीसा तीनेमल्या जीने चर
क्यूआर चीप्रगतीआीउदरगतीचेर अभ्यासकर ताअशीतुमकां म्हणतीमेळूं येता

तुमचें पुसतकह्यासा तीकडेन द लां तीतकाम्यताद ताआीहिं एकबर` का
जालें अशें सालता देखून भारताचें भलायकीआीकुटुंबन योजनमंत्रालयहें व्हडलें
पुसतकसाय फक्तपांच रुपया व कून तें वां टपाचोव चार करताह्याप्रकाशनाच्या
व क्रीचोतां कां फायदोजाचोना

तुमीकृपाकरून परवागीद ल्यार आीखूब उपकारीथार तले
भारतसकराम हें पुसतकइंग्लीशींतआीहिर बाराथळाच्याभाशांनीउजाडकहडलें .

तशें च हें पुसतकसान अद्ययापत जालां जल्यार आमकां कळयात
१९६७ वर्साचीआवृत्तीवातुमकां फुडल्याकळांततातूं तबदलकर पाचीआसा

दे खून हें पुस्तकभार तां त उ ज्याडहक्हडपक्अ्आकां गर जेचीपर वान गीमेळ् ळीजल् यार अनी उ पकार ीथार तले.

टीए सकां वर हं णीकेला

१९ ६४ वर् साम्ह्त् मागां धीम स्थापन केल् लीहोभार तां तलीसाळ् यां तखक् र ीमे भल्याकीसं स्था भार तां त नेमान म् हणीी पुस्तकं आीबुलेटीन वां टतात. भार ताच् याभल्याकी मं त् र ल्याकम् हज् यापुस्तकाचीवळखहे सं स्थे न केल् या त् यासं स्थेच् यासं चालकाना म् हणून बर यल् ल् यापत् र ां तले कां य भाा हं गाद ल् यात

तुजेव शी हं वें पां च वर् सां अदीी ब् र टीशव् ह जेटे र यन नेमाळ् यां तवाचल् लें ताचे र हं वें चड लक् षद वं कनशा ल् लें आनी जवाळजवाळव स् न गे ल् लें फाटल् याम् हुान् यामेर े न थं य सां टर ीचलीपीए कमेक् स कन बायलतीन सा् तकां आमचे कडे न र मालीआनीताचे र उं च उलयली काव् चें जेवण.ते न् ना सान हं व अधीर पणान तुमचे कडे न सं पर ् ककरून पुस्तकऑर ् डर कर पाचोयत् न कर तां पूण तुमचोपत् तोकसोसेलोपूण कां य द सां अदीी पां च वर् सां काव् चें अन् न खायपीदोन जण आमचे कडे न आले आनीम् हणातुमचोपत् तोहोसं स्थागां धीम स्थापन केल् लीआनीताच् या ज व ताच् यान माण् यावर् सां नीथं य धावर् सां कामकर पाचें भाा् य मेळ् ळें .

NATURE CURE CENTER उर ुली कं चन भार त

इझ् र ए लवेगन सोसायटीचोअध् यक् ष नेचर आनी..
भल्याकी नेमाळें १.

तुमच् यान धाड ल् ल् याबुलेटी खातीर तुमचे खूब आभार . आनीती मेळोवपाचोयत् न कर तात. तां चोचड वापर कर पाक् सेलीपीलोकां क तुमच् यापुस्तकां चे अनीअसां मेर े न शं बर खं ड व कले चड शालोकां कइं ग् लीश कळना ाअशाल् हणा दे शां त इतली पुस्तकां व कामखर े च व् हड यश. नेचर अँड हेल् थ TEVA UBRIUT ह् याने माळ् याचें काव् हर हं व तुमकां धाडटां ताूं तसवर् सां प र ामे च् याअन ह ताचोसोबीत फोटोम छापला असां बार ावर् सां प र ामे च् याअन ह ताच् याफोटोम छापपाक् ए कलेखतयार कर तां .

जाकोब ग् र ानोमस हॅटे यनासें ट नेवे ओहाझ इझ् र ए ल

तेदोनोर ब् र टीश शाकार ी सोसायटीचोअध् यक् ष जे..
लं डनां तए कप् र ॅक् टीसअसाअनीम् हजें पुस्तकवाचून तीअसा ल् ली

हे नां व

खत्रीकरून तच्यादुयें ती कम्हजेपत्तोद ताआनीकच्चें खसपाचें पुस्तकसंगता फुडलें पत्र हें सध्दकरता १.

तुजें कच्चे खगां व शीं पुस्तकवाचलें . म्हज्याकॅन्सराचेर उपचार कर पाकडॉ. लाटेन कच्चो खगां चोअहर द लो तांतूं तल्यान पुस्तकऑर्डर कर पाक मेळचें म्हणून तागें तुजे पत्तोद लो हांव मेलां तल्यान धाडॉलर धाडटलो आनीकृपाकरून म्हजेकतीन पुस्तकां धाडटली . आनी सबुलेटीन .

श्रीमतीकॅम्पबेलमूडी लंडेनगार्डन लंडन डब्ल्यू

श्रीमतीवेरास्टॅनलीअल्डर १.

प्रयगौरवशालीइश्ट तुजें पुस्तकहांवें दोन फावटीं बारीकसाणेन वाचलें आनीतें जगवलें . हें पुस्तकमनीसपणाकनव्यायुगाचीसुरवात कर तलें . नमणें संवसारांतए कसामान्य जीवितपण येवचें म्हणून हें पुस्तकलोकांच्यादोळ्यां मुखार दवर पखूब गरजेचें . अशां मेरेन हांवें वाचल्ल्यासाळ्यापोशणशास्त्रज्ां पर सभेंअें आनीपर पूर्णसत्य वळखून तें चड बरेंबर साजता कतुमीए कप्रत भाशाली

मनीसहेफळां खसपीआनीअशे तरेन संवसारांतले प्रस्नसुटचे जातले आनीभांगर जोसं वसार तयार जातलो अशेंहांव वर्सां थावन लोकांकभर द तां . तुमचोबोधवाक्य रांदूं नाका साळ्यो करणां उपाय संयम साले आनीमुळाव्याक्रमवारीन कहून उडयता अशां मेरेन चर्चा जल्लीआं कडे वारीआनीहेर तुमीकहून उडयतले आनीतां चे सुवातेर तुमीलोकांक खरीभलायकीआनी खोशीद तले .

तुमचोसंदेवीजसंदेपासत कोण एकाप्रत भाशालीमनशाचें काम आनीघडये तुमकां साजपीलोकूय प्रत भाशालीअसूं येतात .

तुमचें पुस्तकफामाद कर पाकजाय तें हांव करतली सत्याहांव एकपुस्तकसंपादीत करतां दुसरें पुस्तकबरयताआनीव्याख्यानां द तां . हीं कामां कर पाकदीसल्हान असतात . अशां संवसारां तलीपर स्थ तीगं भीर असा पूण म्हजेघोव आनीहांव प्रत्यान द तात तुमीआनी तुमचें कामआनीतुमचें यश अजून यह्यासंवसारां तअसाहें जगून घेवपाच्यानदरेन . अशीतुमकां खूब लागीं असाहें मान्य कर तात .

म्हजें एकपुस्तकतुमकां धाडटां . अशीवर्सां थावन वेगन जावन असा अशीधुमशेण कहडनावासे पोप येना आनीअशां म्हजेघोव आनीहांव तुमचीपद्दत वापर तात .

«WORLD UNION FELLOWSHIP» पयलें अध्येन्यू लंडन .

भलायकेचें सा » उच्चतम भलायकी आनी जीवीत क्यादोप्रकाशक

२९ एप्रिल १९६८ १.

तुजें पुस्तक म्हणामेळ्ळें. हें पुस्तक म्हणाफक्त उत्कृष्ट दसा पूण म्हज्याविचारांक कृती कआीबर पावलीकतें एकदम जुळटा आनी आनी ESSENCE OF HEALTH नांवाचें नेमळें उजवाडाक हाडटात. हें नेमळें आनी म्हजी वैयक्तीक पुस्तकां उजवाडाक हाडपाबराबर चलोकांक योग्य मार्ग दाखोवपी परकीपुस्तकां वकल्पीइत्सा आसाह्याखातीर तुमचें पुस्तक म्हज्यापुस्तकां मदीं आसपाचें हें निश्चीत देखून ठोक खालतीघ्याअटी वशी म्हणाकळ्यात.

२४ मे १९६८ दसा १.

तुमकां पन्नास खंडांच्याकच्च्याखणाच्यापुस्तकां चो ८२.५ डॉलर चेक धाडपाक म्हणाखोसजता. तुमी आमकां हें पुस्तक छापपाचो हक्क दवपाक तयार आसाल्यार आनी तें खोशीन मान्य करतले. तें उजवाडाक हाडपाक आमचे कडेन साळ्योसाधनां आसात.

बॉक्स २८२१ डरबन दक्षिण आफ्रिका

दौलतराम भौशीक मिशन १.

तुमकां हें पत्र मेळ्ळें म्हणून आजम जालें म्हणाव सुवासदवरात तुमचें पुस्तक पळेल्याउपरांत ह्यासंस्थेच्यासंचालक मंडळाच्यासाळ्यावांगड्यांचेर खोलायेन परिणाम जालोना पूण कच्च्याजेवणांतल्यान चलोकांस ख्यावाचवं कमेळटात्याविशीं पुरायपणान खात्रीजली साळे रो. आमचो साजएकधर्मार्थ संस्था आनी भारतांत कच्चो अन्न चळवळ चलोकलपाचें थरायलां. तुमी तुमचें पुस्तक इंग्लीश आनी थळाव्याभाशांनी छापपाक परवानगी दल्यार आनी पयल्याखातीर धाहजार प्रतीफुकट वांटतले. आनी करतले तशें च भलायकी मंत्रालयाकांस परकारचोजल्यान तें य आपल्याकर्यावळी ह्याविशयाचेर विचार करतात. हॉस्पिटलां नी य खरें सद्ध करपाचें आनी थरायलें.

तुमच्यातत्वगन्यायाचे वैयक्तीक हतसंबंदाचे नदरेन वरीधक आसा हें आनी जगात पूण भारतांत सक्यादेशांतजंय चड शीलोकांस ख्यागरीब आनी उपाशी आसा थंय कच्चें अन्न फायोतीजमीन मेळटली आनी लाखांनीं मनशांक कारण जालें जे तांचो परिणाम म्हणून शिजयल्लें जेवण आनी संवय आनी चुकीच्याचालीर ती कत्रसजता वाटपाप. उपरांत जेन्नातुजें पुस्तक आसा

उ ज्जाह ककआल् यार आीताचोपर णामामेळ् ळोज्जल् यार आीतुम्च् याकुटमस्मात भार तां त ये वन ताचो पर णामतुम्च् यादोछ् यां नीपळलेाचें आां त् र ण धाडटले.

भार तीय दूताघां तल् यम पत् र मेळ् ळ् याउ पर ां तपर तून यत् न कर ून आाच् यादे शां तल् या अध का ् यां कह् याजैताचीम् हातीद वपाचें थार ायलें . पयली हं वें मेाम् मदर े झाशहप्हलवीका खाायलद ल् लें पत् र बर यलें इम् पीर यलअॉफ साकफार ् सी इं ग् लीश आी अ ् मेन यई पुसतकां चोए कखं ड जोडलो
पत् र १.

पयली कल् पनाकर प कठीण जां ये ताअशीअस् यं तखोाशीचीखबर तुम्कां हढपाचोम् हाम अभ मान आसा

म् हज् यातीसवर ् सां च् यायत् नां क अभ् यासाच् या सं शोधनाच् याआीअणभवां च् या पर णामां तल् याम आाजसाळ् यादुये सां चीं काार णां श जाल् ली अ ् न र सााानां आी हेर मेल् ल् यापदार ् थां चोसखवन कर ून लोकांं नीनकळून आाल् याआं गां तघालतताहें न श् चीतपणाम स ध् द जालां . फाम दोताेर ां नी प् र भाची वखदां आी बळ श् टकर पी खांगा द ल् ल् याम म् हज् यामोाछ भुर गी ए कधावर ् सां प र ायेचे र आीदुस े चवदावर ् सां प र ायेचे र म् हाम मेळ् ळी तेन् नाम् हाम हाचीखम् रीजाली हं वें अ ् मेन यां तबर यल् लें ए कखा स्तर पुसतक१९ ६० वर ् साछमून उ ज्जाह ककआलें मार्र १९ ६३ वर ् साम् हज् याफार ् सी दे शां तल् याबायलां कदाादल् यां ककाळेापाखलीर हं वें ताम् पुर तें फार ् सीभाशों तए कल् हाम शें पॅम् फ् लेटउ ज्जाह ायलें ताचीप् र तत् याच वे ळार हं वें सार केली उ ल् लेख केल् ल् यापुसतकाचे र सं स्कृतीआीकलामं त् रीश् रीपहलबादे हं चीनदर पडलीताणें म् हाम आायलो आीज्यात् यामेळाप् यां उ पर ां तम् हाम डॉ.

अब् बासन फसीस र ें ड लाय न आीसाचे स च टणीसखोजे नूरीप् र स्लीहॅस्प टलाचे मुखेलीश् री डॉ.अब् बासन फसीसआीडॉ. कव् च् याखगाव शीं प् र थमीकचवकशीकर पाच् याहेताम तां णीम् हाम ने मूने आ थालय आीनं बर वन नर ् सीआीबहर मीभुर ग् यां च् याहॅस्प टलाचीवळख कर ून द लीदुर ् दै वाम थं य म् हाकां य अडचणीआल् यो कार णकां य दोताेर आीकर ् मचा ् यां कपरेन् याचुकीच् याव चार ां पूला वे गळे कर प आीतां च् याव चार ां क नव् याव चार ां चीवळखकर ून द वप गर जेचें आसा ल् लें दे खून कामफुडें धुकलपाक लागून म् हजेयत् न न र र ् थकउ र ले आीताम् पुर तें हं वें ताचोसाद साद लोप् र कर णाचीगजाल. अर ् थां त व् हडल् यावां गडा

पश् चात्ताप व्यक्त करून तो च् याचुकीच् या खाद्यपदार्थ् यांसाठी वयांचे हानिकारक परिणाम होतील असे वें बरीच जण मानतो. बर् याचशा पळवल् ले.

मुळांतूच उल् लेख केलेल् ल् यासंस्थांच् या प्रशासकांनी तशों च स्वतःच् या दोघांनी मेलल् ल् या जेवणाच् या खाद्यपदार्थांवर लक्ष देवून कारवाई केलें आणि स्वतःच् या दुयें ती कफक्त शाकाहारी जेवण दिलें आणि गर जेथे मांसाहार जेवण दलेलें रेस्टॉरंट सांकेंतिक जें वेगवेगळ्या शाकाहारी राहण्याचा मार्ग करतात म् हणज् या देशांतील सर्व लोकांनी त्यांचे नियमित स्वरूपाचे मार्ग म् हणजेच वर परकीय देशांतल् या शास्त्रज्ञांनी काही केलेलें असे त्यांचे प्रमाण ठरलेलें जगावरून घडयेल अशी तरी न म् हणज् यामधून यांत म् हणीये वजन चांगलेपणा आणि वैध आणि न् हम्याकरुन जनमताशी पुरवले मिळूनच येतात. असा वेळ आला शहरातील लोकांना च् या धवल् या क्रियेवर वीस वर्षांपूर्वी तुम्ही हेत दाखवल् ल् या तुम्हाला तीम् हणत् वाची म् हणतीप्रमाणे म् हणें पवित्र कर्तव्य असें म् हणा दिसा.

म् हणें इंग् लीश पुस्तकपयलेच खेपे १९६३ वर्षाला छापून उपलब्ध होत आलें आणि तें वर्णन केलं. मात्र १९६५ वर्षाला अल्मेन या भाषेंतही दुसरें पुस्तक उपलब्ध आलें आणि दोन वर्षां उपरांत तें च पुस्तक इंग् लीश भाषेंत अनुवादित केलें. तातूं तल् या दरेक पुस्तक तुम्हांला धाडलां. ह् या पुस्तकांचे धाडणार खंड आणि सुमार अर्ध लाख फुकट पत् रकां परकीय देशांतल् या राज्यकर्त्यांक, दर्जेदार संस्थांक, वर्तमानपत्रांक आणि म् हज् या वैयक् तीक स्नेह्यांनां आणि स्वजन संपत् तीक धाडली. ह् या वर्षापरतून हावें अल्मेन या भाषेंत धाडणार पॅम् फ् लेट छापून लोकांक फुकट दिवपाक सुरवात केली. ह् या कार्यक्रमांचो परिणाम म् हळ् यार आयजेंस वर्सांतल् या देशांनी खासकरून अमेरिका, भारत आणि अल्मेन यांत शेंकड्यांनी हजारांनी लोक रॉवेगन असात. तातूंतले चडशे दोघांक कडेन नेहमी रेशन जलल् ले दुयें तीअसा ल् ले आणि असां ते आलें जे वीतपर पूर्ण भलायकेन चलूं दवरतात. तांचे कडल् यान म् हाका हजारांनी उपकाराची पत् रां मेळटात. चड करून स्वाळे वेगन आणि सिमीक दोघेर आणि हेर पुरोगामी भलायकीसंस्था म् हजी पुस्तकां आणि पत् रकां पातळायतात आणि कच् च् या वेगन जेवणाविशी व स्वतंत्र जनरतीसूकर तात म् हजी घोषणां ते आलल् या दर्जेदारांनी उपलब्ध करतात कच् च् या वेगन जेवणाखातीर रॅस्टॉरेंट यमबां दतात. मेक्सिकोंत कच् चें अन्न आधारलय स्थापन जाता म् हजें पुस्तक अल्जेन्टिनांत स्पॅनिश भाषेंत आदिल् ली तहदीं दी भाषेंत अनुवादित जावन स्प् या छापपाक लागलां. बीबीसीन म् हजें पुस्तक टीवीचेर स्वीकार केलें आणि ताचे कांय भाग लोकांक वाचले. युरोप आणि अमेरिकेंतले परोपकारी दोघेर असात त दुयें ती कम् हजें पत् तो दतात आणि वाचपाचीश फार सकर तात

कच्चे खाणपीपुस्तक येरवणा अकहे मी जीवशास्त्रज्ञ सामान्सअँड टेक्न क्स ह्या म्हणून्याचळ्यानेमळ्यांत म्हणूयाव चरांचोबचणकरतात आणितांकां तें कोद तात.

अत्मेन यांतम्हणें व्हलें पुस्तकधावर्सां अहीउजाणकास ल्ल्याण द... येरव्हांत कच्चोखाणपीलोकां चोआंकडोवहलोते एकमेकां कडेन संबंद स्थापन करतात आणिकच्चेखाणपाचेर अदार्न पर्ट्योआणिउत्सवघडोवन हाटात. ह्या कच्चें अन्न खाणपीलोकां मदीं जातेदोतोरयद सात येरवणा व द्याण ठाय्यापोशीण व भाणचोमुखेलीआणि प्रध्यापककच्चेखाणपाचेर व्याख्यानांघडोवन हाटाआणिह्यामेळाव्यांनी खर दुयें सातल्यात वटणपीलोकाआलेअहातलद तात.

देखीक एकबायलदोतोर जीपक्षपात जल्लीआणिअशा ल्ली चार वर्सां हलचलकरूं कशकनश ल्लो चवदाम्हणून कच्चोजेवणखान उबोर पलोआणि अंतां ताचीभलायकीपर पूर्णअसाअन्येकमनारें जकउदाहरण म्हणेएकनतेदार अठ्ठावीस वर्सांचोतरणाटो तंत्र कादुबळेपणाचीप डाअशा ल्लोआणितणातपांयकठीणपणात हलोकं क मेळटले ताणें म्हणूयाफुक्ट सुवेणुयां कडेन लक्षद लें ना तीन फलाटींयुरोंात भी वलोआणिदशलक्षां परसचडर यालखर्च केलो न मागे तणाम्हणें पुस्तकवाचून सा्य वळखून घेत ल्ल्याएका फमादतंत्र काशास्त्रज्ञाकडल्याम लॉझमांतलें कच्चें खाणपाचें पुस्तकमेळ्ळें . तोतेहरमकापरतलो

संबंदीत फायलीनीहारांनीओचतरेचे दसतरोजअशाआणिंह व

खंयच्याणनेम ल्ल्यामनशामुखार तीसहार करपाकतयार अंसा . खरेंच हलीचम्हकार मेळ ल्लें सळ्यांतव्हलें यशम्हळ्यार भारतसकार म म्हणें पुस्तकउपेगीओसें अध कृतपणान मान्यकरून तें उजाणकहून भारतांतल्यालोकां कताचें वाचन श फार स करपाचें थरायलां जालागून तांकां पुस्तकां तल्यासुवेणुयां प्रमाणचलूं कमेळटलें हें . आणिरो गर बीआणिउपशीरणां तल्याम वटणप.

आजहें न श्चीतपणान सधदजलां कीजेउपभोटळटात श जायल्ल्याखणां व खरीवखदां आणिहर मेल्ल्यापदार्थां चोकाळजाचोआका कॅन्स गाडें मूत संसन्गजान्यरो थंडीअशासाळ्यादुयें सांपूसा मुक्तअसात मारि तेहलकेवा जड अंसा . इत्यदीवाचयतात. उपलब्धकायदपत्रांबरीस ध्दकरतात कीजशी जशी नवी हॅस्प टलां उगडटात तशी तशी दुयें तीचींसंख्याप्रमाणं तवाडटा कारणहॅस्प टल फार्मसीआणिरांदचीकूड हेरोगाच्याप्रकोपाचोउगम देखून नवे हॅस्प टलबांदपाचीगरज ना पूणहॅस्प टलां दुयें तीनसान ाउरतात आणिएकाफाटल्याम एकबंद करतात अशीपर स्थ ती तयार करची अा..

हेपर स्थ तीफक्त लोकांच्या खाण्याचीपद्धतबदलण्यांत अशा कांय जणांकद त्सातचे उरफट हें करपखुबसे पें .

भारतसरकारने थरम ल्ल्याप्रमाणसाळ्यांतपयली राष्ट्रीयकक्ष्चें खाणाचें पुस्तकवाचपाचीश फार सरकारगर जेचें आनी दुसरें म्हणल्यार रांदप हीएक अस्वाभाविक आनी अजीवकृतीअशें अध कृतपणान जाहीर करचें . मेल्ल्याअन्न पदार्थांची व खारीविवखदां आनीरसायनिक जीवनसत्त्वां हांचीं खेटी आनीचुकीचीं जायरातीं खरीर मर्यादाआंत क जाय.
शेतकारांमदी व खारीविवखदां वांटून द वचे बदलाभलायकीदळाच्याअधि कांय यां नीतां कांय ज व्याभावांतल्यान प कपाळ कशीकरचीतें श कवं कमेळटा आनीअंकुरितगं व तयार केल्ली रुचीक आनी खायन रोगीखांणा वाम्नसिदोन र अन्न ज वोगं व दोन र अन्न खजूर आनीदोन र अन्न भाजीद वन आलीकूड पुराणपणान कशीसाधान करकरून रोग नसाना ज येवं कशक्ता
प्रेस रेड ओआनीदूरच त्रवणीवरवी खाणाच्याखायीं तजापीबदल ज वे आनीख यांनीचउरबाद वर्पीसॅनीकखांणा तयार करपाव शीं राष्ट्रक्त श टकाणीद वपअनीविवखदां द वपशक्य असा हॅास्प टलांचें ल्हान ल्हान सॅनोटरि यमांत रुपांतर करूं येता नरसी अस्थलाय आनी हॅास्प टलांक जेवण द वपाचीपद्धत ल्हूल्हू खक्तीचीकच्ची शक्कारीजांव कजाय. ताकालागून लोकांक हे सॅनोटरि यम आल्याघराव्हून सवतांचे दोतीर जातात. रोखडें च हॅास्प टलां दुयें तीर ती जातलीं आनीएका फाटल्यान एकबंद जातली . साळ्यातरांचे तं बाखू पेयां मांस नुस्तें आनीहेर हानिकारकपदार्थांचो सेवन ल्हान ल्हान उणो जातलो

बदाम प स्ता खजूर क शम श आनीअशीं मेलांदीक खांणा जेवणाचीं वस्तू आनीहेर ज्यातीफळां आनी भाजी लोसाळ्यांत उण्यादरांत हेर देशांनीन र्यात करतात हें बंद करचें आनीन र्यात जांव कफातना म्हणल्यार हां गाप कायल्लें अन्न आयच्याय लोकांनीखाले आनी ताकालागून लोकांचो जणेचो पांवडो वाडटलो आनी तांचीन करा म्मकवृत्तीउणी जातली चोरी गुन्यां व आनीजलनीनाजातली सुवेक अशक्य द सीहें कांय वर्सां भ तर आयच्या मायभूंयांत साकार जातलें .

कांय पयशांच्या मोगीअनीन र्दय दोतीरांच्या व्यवस्थ खेट्या आनीचुकीच्या सातुती कडेन अभीलक्ष द वं कफातना करणतां कां फक्त आल्याद म्यान दुयें सअछा पाचो साळ्यांतल्हा उपाय सेंवूं कमेळूं कना पूणतांच्याचुकीच्याकृत्यांनी आनी

Machine Translated by Google

चुकां कलाून हे र ोा पाल ल् ले. ह् यासाळ् याभमांस चीजम फक्त कामआ ीकृतीयेोन श् चीत पर णाम म् हणू् याकुटमं ा त मेळ ल् लोन कलतां कां पुर ोजमन ाजल् यार तशें च हेर दे शां न ीश ं पडून अशा ल् ल् याकव् चें अ ् न खाप् यां मर्दी म् हणफायोतीखा धाआ ी सानं ा मेळ् ळी जल् यार म् हणू् यादम् यायें खरें पण कृतीस स ध् द कर पाकआ ीस ध् द कर पाक व तयार अंशा थोड् याय काळां त.

म् हजीव नं तीम् हळ् यार तुमीधीर धरून हा वें तुम्कां धाड ल् ली पुस्तकां आ ीन ेटीस इं ग् लीशी तल् याम वाचप.

गर बीआ ीदुयें सा तल् याम मनीसांतीय् यासाळ् यां त व् हडल् याखेवणदार य् या हज र ेक

हा व इं पीर यलआ ् मीयोन वृत् तअध करी जेम् हणू् याफायलीप् र माण लश् करी वै जकीमं डळाय् यान र ् णयाप् र माण वर ् सा फार ् सीसैर कॅलें डर चड मेटपाकलाून अधर ावर ् सा आ ीतीम म् हयने अनुभव घे वन न वृत् तजालोगं भीर दुयें सा चीवे वस्थाकेल् ली सुमार १२५क ग् रॅ. जेमर ेन म् हणकाम कर पाचीसत् ता पुर ायपणाम वं च तनश ल् लीमारि व् ह टॅम न कबाब आ ीहेर खणा द वन म् हणाय दमेजालो म् हणन वृत् तकर पाचें थार ायलें म् हणल् यार फायदे न सलाना म् हणल् यार अपूर ् णपगार द वन. ह् यावे ळार म् हजेदमेम् हणात् र सद तालोते न् ना तां णीम् हणअ ् मीय् याहॅस्प टलक् र मां क च् याए लर ् जीव भाां त धाडलोआ ी हां त अधर ाप् र कार चीं इं जेक् शनां द लीआ ीतांूं तलीदर ेकइं जेक् शन सुलीतीतुमी असाअशें सा गलें त् यागजली कए लर ् जी अर ् थां त ती साळी सुली पूण दोन तीम तां णीयाच कार तीनसा नातां चोव चार केलोआ ीसा गलें कीतुम्कां तां चीए लर ् जी असाआ ीसत् तकां तल् याम तीम फाटीं इं जेक् शनां कर चीं तालाून म् हणकळजायोदमे जालोआ ीव् हॅल यम ब् र ेस्टस र पआ ीघातकवखदां अशीं हेर गोळ् यां द वन म् हजी मूत् र प ं ड अोसआलीआ ीपेटां त खार सुजली मारि म् हजें वजन क ग् रॅ वयल् याम वाडलें आ ीपर तून दोतोर ाम सा ग ल् ली घटमूट कॅर ् टे न टॅबलेट घे वन दर द साम् हणमेटोजालोआ ीम् हणकेर ् टनीअॅबीस टीअशें म् हणू् टाम आ ी पर तून स्ट् र ेचर ायेर धाडलो

त्याच हॉस्पिटलच्या वॉर्डांत माझ्याच्या उपचारां खेरीज नळ्यांतून त्याची शस्त्रक्रिया झाल्यानंतर दोन महिने मी बांगलें होतें तुमच्या पोटांत तीस लाख युनिट पेनिसिलीन रोज दिलें जात असे म्हणून माझ्या जाड्या पेनिसिलीनमुळें मरणाच्या दारांत पडलो होतो. त्यावेळीं माझ्या हाताच्या कोपऱ्याच्या शिरेमधून रक्त काढत दर दहा दिवसांनी पेनिसिलीन पेनिसिलीनचे इंजेक्शन दिलें गेलें दुसऱ्या वेळी माझ्या हाताच्या बंद मुठीकडे असलेले हाडांपर्यंत सूज आलेली होती अशी परिस्थिती होती. माझ्या आणि माझ्या भुरग्यांच्या आणि जगातल्या दुःखी संपूर्ण कुटुंबाच्या उत्तमपणाच्या काळजीने माझ्या बायलेने कुटुंब आधार घेतला होता आणि माझ्या उण्या पगारांतूनच मला पोटभर खायला मिळत होतें आणि त्याचा खर्च सुद्धा काढत होता माझ्या पगारांत काय व कसें हें दुःखी जिवांतल्या माणसांना ठाऊक आहे. पांच दुये आणि आठ भुरग्यांचा सांभाळ मी करत होतो आणि माझ्या पगारांत तो पुरत नव्हता. म्हणून मी पुस्तकें वाचून त्यांनी माझ्या पगारांत तल्या व्हड प्रमाणांत भेटी दिल्या आणि प्रयोगशाळेचीं फीं ह्याच्यांतून पांच रुपयांचा गबन जाल्ले. तशें च वर्गमित्र रॉबर्ट चा पगार वाचतलो

जेमरेन माझ्या भुरग्यांच्या शाळेच्या बाबतीत खादार म्हणिपर स्थिती लक्षांत आली तेन्नां मी कच्च्या सुपाचें पुस्तक वाचलें. हें पुस्तक पुराय उमेदीन वाचलें आनी तातूंतलें अध्याय हें वें मान्य केलें आनी माझ्या भुरग्यांक आनी कच्च्या भाज्यांचो वेगान खावपाक सुरवात केली. कांय दिसां भितर माजे दमे नवळ जालो मात माझ्या चलयेची स्थिती लुळी लुळी जाली आनी माझ्या लहान पुताचे पांय सुवळ जाले आनी हांव परतून तरणाटो प्रमाण सुरू केलो. सुमार साठ भितर माझें वजन सुमार १६० किलोग्रॅम सावन ७० किलोमेरेन उणें जालें. ह्या काळांत पुराय पणान कच्च्या खाणान हांवें एक भुरग्याचें जिवीत आनी ताचीं परत मेळयल्या आनी हांवें स्वताक प्रतिज्ञा केल्या कीं हांव केन्नाच घातक जेवणाक हात लायचो ना. दुर्भाग्याथावन माझें मोक्ष तुज्या पुस्तकाक ऋणी आसा.



श्रीअक्बर तोफांगची क्रमांक११ खर्ई गल्ली अरबीशेजर नसल खेस्सेंट तेहरान.

ह्यापत्रचीलेखकतीतेहरान रॉवेगनांतयेवपीए कबग्रल क्लबदरद सात च्यानाउपरांतआणीआकां क्लबांतमजा करता आणीकेन्नाकेन्नाती क्लबाच्याकांतलेकांयव्हड योलेगीतकडटा

कच्चोवेगन ज्मकरून हंवें कॅन्सरचेर कोजैत

मेळ्यलें बेगीमूच हं वकच्चोजल्ल्याचीदुसरीवर्धापन दीसम्नायतलो. फक्तदोन वर्सा आधी जेन्नाम्हजीकॅन्सरचीवेदनातीव्रतावडतआशाल्लीतेन्ना म्हाकाकच्च्याखणाच्यापुस्तकाचीवळखजालीआणीतागूंतल्यान म्हजें जवीत पुरायपणान बदललें. खरें म्हणल्यार ह्यापुस्तकान म्हजेजीव वाटायलो

२५३३ २ २१ फार्सीसाम्राज्यपंचांग द साम्हज्याउजव्यास्तनांत कतें तरीव च त्रद स्लें. मात्सोअस्वस्थजावन दोतोराकडेन गेलो पूणक्ष करणांतकांयच असामान्यद सूंकनादोन म्हयन्यां उपरांतवेदनासुरूजालीआणी रोखडीच तीवडलीदोतोरांकउपचारांखातीर भेटद वपाचीसुरवातजाली

२५३३ ६ २५ह्याद साम्हज्यापरवानगेन शस्त्रक्र याजाली म्हाकाहेंशआयलो तेन्नाम्हाकाद स्लें म्हजें उजवें स्तननाजालां म्हजेउजवोहातसुन्न जाला

ह्याद सामेरेन म्हजेमूडव्हडलोबदललोना तेन्नाम्हज्या उजव्यामांडयेंतदुखपजालें हंवें जयत्यादोतोरांकडेन गेलोआणीजायतेफटोकडल्या उपरांततांणीहाडांचोकॅन्सरन दम करून एकआॅर्डर केलो

तक्लेसमान पां य मेर ेन अस्थीना च् छेदन कर पाचोंस गणकीम अहाल. take दुयें सवडचें न्हय म्हणून दुसरे शस्त्रक्र यां तम्हजें गर्भाशय आनीअंडाशयय काडून उडयले. चाळीसदीसगेले... दोतोरांनी सांगलें पर तहॉस्पटलांतदाखलकर पाकजाय. पर देशांतवचून थंय उपचार चालूदवरपाचें थारायलें. हांव इज्रायलाकगेलो तांणीम्हजें उजवें स्तन काडल्याउपरांतदर तीन म्हयन्यांनीम्हज्याफुफ्फुसांचें आनीयकृताचें चत्र काडटले. म्हज्याआंगांतखूब क रणोत्सर्गभतर सलो तांणीम्हाकाचाळीस सत्रांचो बोल्टद वन उपचार केलो दर सत्रांत एकेवटेन तीन मनटां आनीदुसरे वटेन तीन मनटां बोल्ट घालताले.

इज्रायलांततांणीपरतून चत्रांआनीक्षकरणघेवं कुस्वास केली तांणीम्हज्या गयंटरचीं चत्रां काडली जाचें हांवें वर्सा आदीं ऑपरेशन केल्लें.

न मणे म्हज्यादोतोरान म्हाकाहेंसांगलीप्रक्रयासाजालीआनीम्हणलें तुजीछाती उशीराकाडली हेरोगाकुडींच्यातीनभागांचेर फुफ्फुस यकृत आनीहाडां वयल्यान हल्लो करता तुकाहाडांचोकॅन्सर वाडलातुज्याफीमरचीतक्लीइतलीपातळजाल्या व मानाच्या कुर्सीचेर बसूंक सोंमेळलें नाआसपांप्रसन पडटा

इझ्राएलांततांणीबोल्टाचेपंदरासत्र द ले. फोटो पत्रां वखदांआनीसामान् योभरून सुटकेसघेवन हांव तेल्लहानाकपरतलो तेल्लहानांतएकसाल्तकसीवेरपी केल्लीआनीसाकाळी साते दनपरां दोन मेर ेन तक्लेर मीठ घालताले. तांणीहर्मोन बंद केल्ल्यान म्हज्याकुडीचें वजन आठ्ठसक लोथान तेरा कीक लोजालें. केंस पडटले आनीखडआनीम श्योवाडटल्योआसां अदमासतांणीकाडलो एकदीसम्हाकाकॅम्प्लूम घेवपाचीइत्साजालीतेन्ना ब्रेशर वाचतनापळ्यलें कीह्यावखदाकबारामेर ेन प्रत कूलपर णामजातात आनीघडये मरणयेताआसों बरयल्लें पूण हांव अजून जवो आशा ल्ल्यान स्वतकात्रासद वपबंद करपाचें थारायलें.

धाम्हयन्यां उपरांतम्हज्याज व तां तलोसाळ्यां तम्हात् वाचोबदल घडलो स्वतापक्षयातजाल्ल्याम्हज्याएकाइश्टान कच्चोवेगन जावन म्हयनोभर वचून ताकाखूब बरें द सलाआसों सांगलें तेन्नाहांवें य कच्चोवेगन जावपाचें थारायलें. दुस्याद सांतांचीपोशणपद्दतजगून घेवपाकहांव दुयें तआनीन रश अांगघेवन कच्चोवेगन क्लबाकगेलो कां य दीसअर्दकच्चें आनीअर्द श जयल्लें खाल्लें चडांतचड प्रोत्साहन मेळ्ळें आनीन मणें हांव एक जालो

न र पेक्षक्च् चोखापीपयलोम्ह्यनोक्च् चोखान म्हज्याआंगांत एकचमत्कार
जालो पुरायपणान पडून गेल्ले म्हजे भी वतणीकें सपरतून वाडपाकलाले चलपाकचड
उर् जमेळ्ळी दोळ्यां चीनदर सुदार लीआनीम्हाकापरतून ज वीत मेळ्ळें . एक
दीसकें द्रीय व मोकर् यल्याच् यासंगमर वरीमाळ्येर सोणां वयल्यान पडलो म्हाका
पक्षघात जालोअशें द सलें . त्यादीस म्हयन्यां च् याक्च् च् याजेवणाकलागून
म्हज्याकुडींत इतले बदल जाले कीतां णीपरतून म्हज्याश्रीरांग आनीपांयां चे
च त्र काडले तेन्नादोतोर म म्हणलें तुमची हाडां म्हज्याहाडां परस
भल्याकेन बरी आसा. म्हज्याआंगांत त्याखेलजखमां चे न शाण उरले नात. क्च् चे
जेवणापयली आनीउपरांत साळे कागदपत्र आनीफोटोहांवें दवरल्यात. आजदीस वर् सां
क्च् चोवेगन ज्मकेल्याउपरांत हांव पुरायपणान बदललां . ह्याकाळां त हांवें
कसलें च वखद घेतलें ना।

शस्त्रक्र याउपरांत पुरायपणान सुला् न जाल्लोम्हजेउजवो हात परतून सामान् य जालो.
रसायनीकउपचाराउपरांत कसलीसकयल प ं पळां नीभर ल्लीआनीखर वेदनाआशिल्लीम्हजी
कूड बरीजालीआनीप ं पळ नाजाले. ह्याकाळांत म्हाकावीसक लोवजान उणें जालें .
आतां हांव दस साकअठवरां काम करतां आनीफुकट वेळार हांव खूब सक्रीय आसा. ह्यानव् या
ज व तां त म्हजेवेळखेळीन आनीभल्याकेन सपाची आसात आसा



मर यमनेशान बरजान जल्म २५ जुलय १९ ३१ तेहरान

संवसा भरा तल्यावेगवेगळ्या राश्ट्रीयांच्या कच्चे खापीलोकांक डल्यास मेळल्ली हे आहिर ह्जरांनीपत्रांस ध्दकरतात कीजेदुयें तीवखदां आशि जयल्लें जेवणवापर पबंद करतात ते रोखडें च आणी अ वार्यपणास दर एका प्रकार च्यादुयें सं तल्यास एकदां च बरे जातात.

आ्मेन यांचीर ज्ञानीयेरे वासांत उजाडकयेवपी AVANGUARD द साळ्यास आल्याए काअंकांत १९६४ क्रमांक९८ बरयला बरीच अभ यांते संगीतकार आणीच त्रकार साळे

जेव द्वास मानीस कच्चे खापीजल्यात.तांकां इतलें हळुवार आभिलायकेन बरें द साचीघमयेना आणीकाळजाच्यो धडधड्योभोनास अशें ते तुमकां आ्वासाद तात.

SCIENCE AND LIFE नांवाचें मॅगसीनांचें जर्नल वर्साकबुलीद ता ताच्यामार्च १९६५ अंकांत ताच्यावाचप्यांमदी जयते कच्चे खापीआसा जे वेगवेगळ्यादुयें सं तल्यास बरे जल्यात आणीतांकां बरे जावपाचीपुराम म्हणतीसं पादकांकद ल्याअशें सांगलां.

पर सुथ ती तजीशास्त्रज्ञ आहिर जबाबदार अध करीकच्चे खापाचीं तत्वांचा लीकलापाखातीर स्क्र य उपाय क त्यात्कार नाहें साजूं कशकनाम मानीसकिदुयें सं तल्यास मुक्तकरप आणीसाळ्यांक सुखीज वीत सुत्र श्चीत करपहें न मगें ध्येय मेळ्ळातेन्नाते क त्यात्फटी सततात तांणीन वडकेल्यार दोन म्हणन्यां भ तर दरे कदुयें तमनशाक बरे करून आल्यादुयें ती चीहॅस्प टलर तीकरूं येतात हेंहेत सात्य करपाचीइत्सा अशाकाम नाहें व चारपहें दर एका उदास्तमनशाचें कर्तव्य.

हं व साळ्यासंवसाकगं भीरतायेन जीर करतां कीतले उपरांत व खरीवखदां द वपआणीश जयल्ल्याखांची श फार सकरपहें माजीसाणाचेर साळ्यांत काळजार यतगुन्यां व म्हणून मानाचें कारणतेच घटक

मानशाच्योसाळ्योदुयें सं कारणीभूत करप.



सेंधीत ७ वर्सांचो धवो सुणो जॅकी आल्याज व ताच्या पयल्या सान क्च्चोवे गन म्हूण आचे वां गडार पता

अतां मं सखापहेरां खतीर लेगीत अस्वभाव कआसाहें सकजपणान स ध्द जलां जन घरां आनी आमचे कडेन खरे मं सार ीनात. अशीखतात्याजेवणाचीजॅकीकजल्म सान संवय जल्या ताच्याचडशाजेवणां तगं व खजूर क शम श प स्ता ऱॅसड आनी वेगवेगळी फळां असतात ही साळी ज व्या कच्च्या र्पां तआसात कारणआच्या घरांतएकग्रमलेगीत मेल्लें अन्न नाहे सुणोव्हड इत्सेन कां दोआनी मुळां लेगीत खना

अतीतकाशरा भायर व्हर तनातोपाचव्याकुळारां तल्याकी ब्याभशेन चरताहेर सुण्यांच्या तुळें तहे सुणोअन्यं तभल्यकेन बरो ताजेआनी उर्जेन भर ल्लोअसा शी व ब बटोआनीवाा हे च्याप लां कह्या सुण्यास कीवन स्पत खापाचीसं वय कर पचीअसन्यार कां य प ळग्यां उपरां तते आलीउग्र तय पुर पपणान सकून शां तजतले आनीगय सा क्याहेर जन घरां कए कठां य र घपकशक्तले. पूण उर फटें आमकां केन्न घ गयां कमं सखापाचीसं वय जां कशकना

क तें टळचें

गं धकवातीक्ष्णउदकन प्रक्र याकेल्लीसुकीफळ वाहेर रसानां वां गडासवन करचें न्हय कर णतकपशेणमेलना आनी फक्त व खरी पदार्थ असा जकालागून क डे लेगीत ताचे लागीं वचना रसानां नीगळ ल्लें आनीताचोसमीक रं गवावसआनीर्च नशा ल्लोतें ऑल व्हते लतुमीखवं कफवना

हें नांव

आीताचे ं पोशण मेलउ णें जलां . मीठ घाल् लें अॅल व् ह लोणचे ं ककडीआीमीठ वाव् ह ने गर घालून तयार केल् ली लोणचे ं ही ज वी आीसैमिकअ ् न मानत. तशें च व् ह ने गर सोोआीअशो तर े चे खापाचे पदार ् थ जे मूळ आीसैमिकअसू थें तल् यात पर तून आल् यातता कं पोशण मेलना . तशें च मीठ तापताआीहामिकर कअशो तर े न तयार कर तात ते भावर कुडीकजाय अशा ल् लें मीठ फळां आीभाज् यां नीअसत त् वां त असाा फळां आीभाजीपालोधुवपाकपर मॅ गने ट वाहेर जं तून शकवापर ू न घात.

गर मकुडी गर मकपडे आीघाण हवाटळची शबू वाशॅम् पू वापर ू न घात तातूं त कक्तीक आीकुडीकहामिकर कर साानं ा असात शक् य त तले बे गीम न ् हणा घे यात.

कव् चे वे गन अैसमिक श जयल् ले मं साळ आीचर बीयुक् त खाणां खायना खूब तात लााप थं ड उ दकान न वळमपाखवीर तोमेलदीकिकॅल्र ीजघे ना उ दकात आली खुात भर पाकघायये ना . ते भावर सैमिकखाणां वां गडाफणोतें उ दकअसाा सैमा सैमिकअ ् न पदार ् थ अशो तर े न तयार केल् यातकीग माघ् याद सा नीउ दकभर ू न असााआीग माघ् याद सा नीउ दक उ णें असाा कव् चोखापीमन शकतात लााल् यार तोककडीवाटॉटोवाफळां चोर सेवाशुध् द झर ीचे ं उ दकखान आलीतात भायता हे खवीर आीकं पोट अीपदार ् थां त उ दकघालपाखवीर दर ए का ज वां नीदर द साए कवादोत पे ले झर ीचे ं उ दकतयार कर चे ं . तत् त् वीकनदर े न ज वो खापीमन शात आल् याआं गां त कसें च र साानीकवाव खर ीपदार ् थ घालूं कपानना जर ीतें प् र माण खूब उ णें असें तर ी तोम् हणल् यार तणें नळाचे ं उ दकप ये वं कपानना ह् या उ दकां त क् लोर ीन आीफ् लोर ाइड असााआीतें क तलें य उ णें असें तर ीतातूं त सूक् ष् मजं तू मार पाचीतां कअशा ल् ल् यात मन शाचे कुडी तल् यापे शी चे ं लुकसाा कर पाचीम तां क असाा मन शाच् योपे शीय सूक् ष् मजं तूभशे न सं वे दनशील असात त् योप र खेडीच व खर ीजान अोसे सा त पडटात हे चुकीचे पद् दतीचे र सं वसाा भर खर ट काआकूं कये तात. कां य जाग ह् या व खककमीलेखात हें नळाचे ं उ दकघे वन तातूं त कां य नवे र साान आीव खर ीपदार ् थ घालून ताकावे गवे गळे र ं ग कर तात आीतामाब गर सो ोपे य म् हणटात.

म् हयन ् यककए कपाट अीआव् याला़ी अशा ल् ल् याते हर ता घ् यावनकझ ् यां तल् यात थोडे गार उ दकहूून ताचोउ पे ग कर तात. झर ीच् याउ दकाचीआीनळाच् याउ दकाचीर ुच आीवसाहे चे मदी व् हड फर कअसाा

फवार ोमार प आीर साानीकसो ं हें ह् याककां तल् या सूंस् कृत लोकां चीए कअन वे की कृती लोभीलोकधर ् तर े कव खर ीकर तात

र सायानिक खतांचे आणि कृत्रिम रसायनांचे उत्पादनाचे प्रमाण वाढले आणि त्याचे बदलात त्याचे दर जे उणोकर पण फळं भाज्यांचे किमतीत फवारणी आणि रेखाडीचे लोकांना करण्याकरता. उपरांत हे फवारणी रोखून काही पीक दोनोर केसवताच्या या वापर हा वारंवाट परिणाम दिसाआणि ती बंद करणे बदला फळं भाज्यांचे खाण्याचा बंद दीघ लता

आता परस्थिती आशी जाल्याम्हणून लोकांना नीट गणी विपरूं कफदाना
नमत्तम् म्हणून फवारणी मार पाणी आणि फळं भाज्यांचे शेती पाणी कारण फवारणी मारल्यार
उत्पादनाचे मोल देखी केळी १० नश्ट जाणा जाल्यार रांदल्यार ताचे मोल १००
नश्ट जाता आणि त्याच वेळार फवाऱ्यामार समेल्ल्या अन्न पदार्थांत खूब चड वखरी
पदार्थ तयार जाता लोकांनी हे वखरी पदार्थ बरे तरेन धुवचे आणि तेच बरोबर हे अन्नावी
प्रथे अडझुजचे. आता संवसारभरांतल्या लोकांनी चो आजाउ बोजनाते संघटना तयार करतात
नेमकी छापतात आणि रसायनिक खतांचें आणि कीटकनाशकांनी नासना तयार केल्लें अन्न लोकांनी कपोलेला
खतीर खशोले स्टोर आणि सोटोर यम आणि बोर्ड ग हुसउगडटात. म्हजें कांय पर की
अनुयायी खाजीबाग करपाक स्वता खतीर जमीन वकत घेवन रसायनिक खतांचें नासनाआपली फळं आनी
भाजीपालो पुरवण करतात आनी ख्यास्वतंत्र्याम जातात.

तेहर मरॉवे गाम्स अशेन एशनाचे संस्कृत वें म्हजें पुसतक फ्रेंच जर्मन स्पॅनिश

आनी अरबी भाशेंत अगकारीत करून उजाडपाचें थारायलें आनीतशेंच खूब मनारें जाका
अक्षरांनी पुसतकां तयार करून म्हज्या जातीक कर्याळीचो वसतार करपाचें
थारायलें पूणइश्ट आनी कच्चे खाणा जेवणाच्या वेवसाय कांनी तेहर मांतक्लब
स्थापन करपाचो आरहधरलो हें. कांय संस्थापकां कमेळून आनी आमचे मदीं पयशां चीरक्कम
एकठांय करून सादर तयार केली आनी काम सुरू केलें. म्हज्या घराच्या यातळमजल्याचेर उदक वीज
आनी टेलफोन आशिल्ली म्हजी दोन व्हडली कुडी हांवें क्लबाक फुक्टद लीआनी अडेज
वर्सां क्लब आनी कच्चें वेगन रेस्टॉरंट वेवस्थापन करपाक घलून दली म्हज्या
तत्वगन्यानाक आनी आमच्यासारख्यासंवधानाक वस्वूस आशिल्ले वांगडी हांवें
एकठांय केले आनी ते खूरय आशिल्ले मदत करताले इश्टागातीम बसकान
घडोवन हाडटाले कच्चे खाल्ल्याम मेळल्ल्यापरणामां वशी उलयताले भेटवस्तू
एकठांय करताले आनी ते व्हडल्या कुटुंबाभशेन आनी हांतफकाणां करताले पद्दतीन अशिसार
९०० वां गडी एकठांय केले.

हे पंगड तयार जाले उपरांत एकवर्स्स श्रीजादर मेझानी
जेगंभीर दुयेंत आशिल्लो आनी दोतोरांनी ताचें पोट कापून उडयल्लें आनी

duodenum आणीपोटां त बदल केले तो मरु तन ाक् लबां त आला लो तरीग सा ग ल् ल् याप् र माणे आणीवां गडीजाली तो कच्च् चोखामपीजालीआणीमर णां तल् यात वाटचालला साहाजच्च् यावागण ार ां त तामारखूा आड आला ल् लीआणीतामासं चालकमं डळाचोवां गडीम् हणून वे ं चून आला लो दुर् दै वाने तामाकच्च् च् या वे गन ज् याने खे ला आणीसाेडे तत् वग न् यास केन् नाधा साहाजू कशक लें ना तो केन् ना केन् नाम् हणटलेलो म् हजेव चार आजून अंते र होता च् यामना ं त पाहूं कना ए कदीसथं य पाहूं ये ता वर् सा जली ह याद साचीवाट पळ् यता पूण व् यर् थ. श् रीर मेझानीम् हणालो अं ते र होतो ने दोनोर आणीवै जानीशास्त् र ाचे र हल् लो कर ून तां च् याचुकीच् यावागण ाचे र न शे ध कर चो न् हय. पूण म् हणाहें मतनाश ल् लें आणीलोकांक खर े ं सा ग पाचें आला ल् लें .

क् लबाची कामं मा् शी साधु् द जली म् हणटकच्च हां वें म् हज् याघर ाचोपयलोमाळो र तोकेलो दलाला नीद ल् ल् याभाड् याचोए कतृतीयां श भाग आप ल् याकुडी नीजेडलोआणीक् लबाक द लो अर् दोघर म् हजें बापल.म् हणाम् हज् याअर् दां तल् यान भाडें मेळना . म् हज् या स्‌वताच् याखर् चान हां वें र स्त् याकए कखाशोलें दार उ गडलें आणीसाेडोपाखतीर घन मीटर तळघर बां दलें साहाजं तले वां गडीने मन बसाचे नश ल् ले आणीकां य खूळ् र ीन वां गड् याम्दी सं चालकमं डळ ने मले आणीक् र माने र ीन श् रीर मेझानीकताच् याम्तान चुकीचोआस हें स द् ध कर पाक हां वें तामा स्‌वतामं डळ वें च पाक द लें . ताणें डॉ.

मेझेम् मदकार ते हां न वै जानीव द् याचा ठाचोप् र ध् यापक हा संचालकमं डळाचो अध् यक् ष म् हणून काम केलें . ह यादोनोर न कच्च् चोशास्‌त्र ीणण नां वाचें पुस्‌तकबर यलें जें व् यर् थ आणीअर् थहीन प् र योगशाळेच् यास्‌त्र ां नीभर ल् लें आणीताणें प् र े क् षकांचोवे ळ मेलदीकच्च् यास्‌थ्‌ययां नीवाचाघालो र ोखडा चे ताणें क् लबां त बोवाळ घालोकी क् लबाच् यासं व धाना च् याकलमा प् र माणतामावां गडीपणां तल् यान धां वडावन घालचो पडलो ताणें आपल् याकां य साथीन व चार ां च् यालोकांक वां गडा गे लो गुं तवणूककर ून म न स्‌टर सें टाचे र साइन् ट फ कर ॉव् हेज टे र न झाना नां वाचोक् लब उ गडलो दर े कल् यान वा हजार टोमान गमावले आणीबं द केलो कां य जणां नीन आपल् यावागण ाचे र पश् चाताप केलोआणीपर तून आमच् याक् लबां त सामीलजाले. श् रीर मेझानीन आपल् याचुकीच् या कृती तल् यान श कलें ना पूण उ र फाटें ताणें ए काद्‌या दोनोर ाबदलाआणीकदोन तीन दोनोर ां कक् लबां त हाडून भाषण द ले.

हां वें वर् सा आदी र ॉईट ग पुस्‌तकां त बर यल् ली म् हजी उ तर ां तां णीमान् य केल् ली जाल् यार फाटल् यावर् सा नीमेल् ले चडशे लोकआसां ज वे आसाले. दे खीकवै जानी वे वस्थे चोमुखेलीडॉ.

ज्यांनी म्हणून ख्यातमेळपकन्यायालयांतद लो पूण तसस्वताख्याज व तां त ख्यातमेळ्ळी आणि तकरण आले. सुदैवाने न्यायालयाने वैद्यकीय व्यवस्थेची काळजी न घेतल्यामुळे म्हणून न्यायालयात केली आणि म्हणून त्याच्या फायद्याची शिफारस करता न केल्याने दावा केला वैद्यकीय व्यवस्थेने दावा केलेल्या लोकांना त्याचा वैद्यकीय व ज्ञानात हस्तक्षेप करता पूण तां ना व्ह ट करण्यासाठी म्हणून कायद्याचा आणि फक्त नैतिक चौकट दाखवता आणि हे योग्य मार्ग लोकांना कधीच बरे होऊ देत नसतो आणि तां कां बरे करत नसतो आणि त्यांचे पर णाम म्हणून... income way of doctors असे म्हणतात पूण खं यच्याचे व्यवसायिक त्यांचे पयशे जेडपणे वैद्यकीय व नष्ट जातात असे नाही क्वचित् चो ख्वाप ह यापुस्तकां त क्वचित् चे अन्न तत्वज्ञान्याचा अर्थ लावला आणि ह यापुस्तकच्या मार्गदर्शनाने क्वचित् चोवेगन स्वाजतयार जला तसू त वैद्यकीय शास्त्राची चुक आणि त्याचा स्वीकार करताना ध्यान देऊन पीकां यामुळे मुद्दे सांगल्या.

ह यासंघटनेच्या आणि क्लबाच्या प्रवासावर त्याव खूब आदर्श अंश कारण म्हणून असा सवर्सा तो वें म्हणजे साळोवेळ क्लबवायाघलो जातीकर्यावळी पूर्ण पयसर झालो कश्ट केलो आणि पयशे खर्च केलो हें स द्ध करणे पूण हे साळे यत्न वाया गेले कारण थोड्या फटवेप्यांनी तां णीसाज क्लब आणि रेस्टॉरंट ताचीसाळीमालमत्ता घेवन गेली आणि म्हणजे कडल्यात आणि साजं तल्याख्यावां गड्याकडल्यात फर्न चर घलून व र धकं कडेन द ले. श्रीजादर मेजनी एककरूर आणि पयशां चे मोगीग रेस्तवेवसायिक क्वच्च्यावेगन ज्माच्यासाक्यास्ट्या आणि उत्कृश्ट तत्वज्ञान्याचो खेळामुळे न अर्थतकासाजूं कशकलो नाही म्हज्यामतात उरफटें व ज्ञानाच्या माध्यमांतल्यात अपूण बेगमिंग तव्यकपणतलो असें तकाद स्वें. तागें आपल्या मताचेर इतलोव स्ववसदवर लो आणि स्वताचेर इतलो ख्रीआशा ल्लो की तागें म्हणून क्लबाथवन धां वडवन म्हज्याजाव्यार आणि सिमाच्या काद्याच्याजाव्यार आलें शास्त्रीय तत्वज्ञान्यात दवरपकक तें तरीकर पाचें थार यालें. क्वच्चें ख्वापाचें पुस्तकसोडून डॉ मज्दीचें ख्वा आणि सेचीत ज्य हें पुस्तकघलून दोतोरांचो आदार घेवन क्लबाचोतबोघे तात. हें धोक्याचे ध्येय साध्य करपाखातीर तकाशें कड्यांनी उल्लंघन कायदो मोडप फट उलोवप धमकावप जबरदस्तीकरप माचयेर हडप आदीगजाली चो उपेग करचो पडलो पयली तागें मेम्मदरे झाम्हताबी आणि मानाचे हर स्फर ज्दे संचालक मंडळाचे दोन वां गडी तां कां आपले कडल्यात पयसकरपाचो यत्न केलो हें.

क्वच्चें अन्न ख्वान मूत्रप डाच्याखर दुयें सातल्यात ज वीत उरपी वर्सां प रय चो शेतकी अभयं तो श्रीमहाबीतां णीजयते म्हणने क्लब दुरुस्त करपाक आदार केलो क्लबाचीसाळीवायरीग प्लंबिंग पेंटिंग आणि सुतार कामांत चो आदार घेवन तोएक प्रत भावान तरणाटो आशाल्लो

श्‍रीसफर जदे हे णीकेला उपरांत समुह्यने ताणें पुरय क्लब आणीरेस्टॉरंट वेवस्थापन केलें. ताणें कच्चे स्लेड तयार कर पाचोअभ्यास केलोआनी कच्चे वेगन खणां एकमेव मनशाचें जेवण हें पुस्तक बरयलें. श्‍रीमहाबीकसाजखातीर शेतकीकंपनीस्थापन कर पाची इत्सा अशा ल्ली पूणयोग्य जमीन मेळूं कनशा ल्ल्याक तापीये वजण अपूर्ण उरली श्‍रीमहाबीचडग रेस्तन्ह्य आनीअनीतामाक्लब वेवस्थापन कर पाकल्हा पगार द वन तामादवर लोजल्यार आचोक्लब हेदुख्खीपर स्थती तअशानोन स्लो पूण श्‍रीमा र मेझानीइतलो त्रसद लोकीतोआचे कडल्याक पळून गेलोआनीआपल्याइश्टां कम्हणलें हे व वचतलो श जयतलो आनीमर तलो. आनीताणें तशें केलें. तोखेर्र मशहर फागेलो केशवर्जीबँकें तनकेरीमिळ्यली घरांतल्याक इश्ट आनीलोकां पूसा पयसगेलो एकटोच रावलो रांदलोआनीतामालागून ताचोमूत्र प ंडाचोरोगा परतून द सूना आयलोआनीतामामरण आलें.

श्‍रीमनोचेहर स्फ्फर जदे हेणें क्लबाखातीर कश्ट घेतले आनीमजत केली पूण तामाकच्च्या वेगन ज्माचें खेलायेन तत्वग न्याक साळ्यांत बरें साजलें आनीस्वदां च ताचीर खण केल्ल्याक श्‍रीर मेझानीतामादुसमान म्हणून पळयतालोम्हणून अशो तरेन. मंडळशं पडून गेल्लें. श्‍रीसफर जदे श रजाकगेले आनीश्‍रीअबुलफजल स्दर त जहर मेगेले श्‍री

र मेझानीआनीश्‍रीकायहमीर पले श्‍रीअबुलफजल कायहमीम्हत्वाचोमनीसन्ह्य तोश्‍री र मेझानीआनीताचोन श्ठयाक इश्टाचोन तेदार.
ह्यावेळाभी वतणीतीम चार फावटींहे वें परदेशांतभी वडीकेली कच्चे वेगन म्हाकांस वसा भर आयतात तां कां म्हाकापळेवपाचीइत्साअशा आनीहे व केन्नाकेन्ना तांकां पळेवपाकवता ह्या पर स्थतीत श्‍रीर मेझानीहे णीफायलकेल्लीर तीपळेवन आलीहुकूमशाय सुरू केली आमचे कडेन एकसंव धाक असाजें अणभव अशा ल्ल्याकायदेतज्ंनीतयार केलां तां णीसाळें पयली पळयलां आनीअशो उल्लं घन असापाखातीर म्हजेअध कार घटमूट केला पूण श्‍रीर मेझानीहें कां कायदोखबर नाताचे खातीर ताचीइत्साकायदो

कलम आनी प्रमाण श्‍रीर मेझानीआनीश्‍री
कायहमीहें कां कायदेशीर रतीम साजं तल्याक कहून उडयले आनीतांणीम्हजे अड केल्लीदरेक चललबे कायदेशीर आनीजबर दस्तीम केल्लीम्हाका जय जल्यार हे व म्हजेअध कार वेळार वापरूंक शकतालो तांकां कहून संघटनेचें वेवस्थापन हातां तघेवं कशकतालो पूण ज तलें व च त्रद स्लें त तलें श्‍रीर मेझानीहें चे कडेन खासकरून ताच्यास्क्र य आनी गत शीलभावनाखातीर म्हाका खशो लीआवड अशा ल्लीतोस्क्रीय अशा ल्लोआनीसंघटनेक अदार द तालोअशें. ताणें आपल्याबागें तपर संवाद घडोवन हाड ल्लो तामाअस्वस्थ करुं कम्हाका जय नस्लें ताणें आपलीचूक मान्य करून परत आमचे कडेन येवचीअशीहे व स्वदां च वाट पळयत अशा ल्लो

घडये तोम् हणफकणां कर तलोआणी वै जणीशास्त् र मान् य कर ताम् हणून स्वतकबुदवं तसाजतालो पूणहां व मान् य कर ना

ताणें म् हणलें झुजणाखणीर साळ् यातरां चे सामन आणीये वजग् योवपर च् योपडटपत. श् रीर मेझणीप आल् याए कइश् टक

आणीसुमठीक श् रीम्सतप कबतेखादवर लाआणीतोर स्टॉर ट ऑफ सआणीवां गडीपणव क् री तल् यप ए कठां य

केल् ले साळे पयशे बँकें तव् हन श् रीर मेझणीघ् यावै यक् तीकख् यां तओततप. श् रीर मेझणीह् यापयशां नी

क तें कर ता कोणकखर नाआणीकोणकजमद नाश् रीर मेझणीप ए कमुद् रां कघल् ली आपतर आणी

मं गळपरा ते आणीआपतरा ते मेर न व् याख् यानां आणी

दुयें ती चीफुक्ट तपासणीदोतोर आणीपोशणतज् ा नीकेल् लीहां वें म् हज् याखर् चाप छापून कड ल् ल् यापत् रकां चे र तोहे

मुद् रां कघलता करणश् रीर मेझणीजार तीखणीर पयशे खर् च कर नप. वै जणीवे वस्थेन म् हणकाळ केलीकींह व

वै जणीकमां तहूसतक् षेप कर तां आां श् रीमप र मेझणीहें कर तप.

तां णीकां य कळक् लबां तए क् यूपं क् चर सुरू केलें बपलो भुर गी जग् टे आणील् हप कप नक औ ठ

कपल हप आणीमं डये कुसाोच क्टून वण् टीकुशकिबसा मै न पुतळ् यां भशेन सुोच् याती कां तल् यप दुयें सउडीमरून

तां कां वपवपणीवट पळयत असा ल् ले

श जपल् ल् यालोकं चें अज् प कसले मजेशीर दृश् य न र् मणकर नप डॉ.नवपप क् लबाप् यासपीकर ावर वी भाशण

केलें आणीहोणं स यनाप् याप्तकअपूणमान् य नाअशों जीर केलें . खूप बरें श् रीमप नवपप म् हज् या

तत् वग न् यप कतुमकं मान् य नाजल् यार तुमीह् याक् लबां तक तें कर तप संवसां तलाखं नीलोकअसा जे कच् चे

वे गन ज् मतत् वग न् यपाअड असा तां कां साळ् यां कआप् याप क् लबां तभ तर सून आपचे अड उलोपणोअध कर

असाकप वां गड् यां ककळें कह् याघडमोडी व शी नोटीसजरी केलीतेन् नाहणलाून श् रीर मेझणकर ग आलो ताणें

आं गणाप् यादार चे र असा ल् लें कुलूप बदललें जें हां वें स्वताफणटीमरून फुलां लपली जपणलाून बाो कउदक

द वपकआं गणां तभ तर सू कमेळना म् हज् याऑफ साें दार बं दअसा ल् ल् यप म् हणदलनां तल् यप

म् हज् याऑफ सां तलें नवें दार उगडचें पडलें . कॉर डोरां तल् यप क् लबाचें प् रवे शदार दरूय फटल् यप कुलूप

लपा ल् लें असा

नवे संचलकमं डळवें चपणोवेळ आलो श् रीर मेझणीहां णीव चार लें

कां य जणां कआां त् रणां तयार कर पकआां त् रणां बरोबन ल फाफ् यां नीदवर तले. श् रीर मेझणीहां णीहे ल फाफे

आल् याघर ाव् हरून मुद् रां कघलपकआणीपोस्ट कर पकव् हेले पूणतपूं तले ए कूप ल फाफोलेगीपघलूं कना जपणलाून

ए कूप ल फाफोना

मंडळांतल्यावांगड्यांकनव्यासंचालकमंडळाचीवेंचणूकखबर अशा ल्लीह्याद सानी श्रीरमेझानीम वांगड्यांचीं साळीं कादपत्रांएकठांयकरून आल्याघराव्हेल्ली. तणें श्रीमेसतमकलेगककच वांगडीम्हणस्वीकार करचोन्हय अशोअशेशद ल्लोहोएक व्हडलोगुन्यांव. कोणे तरीश्रीरमेझानीहे कां व चार लें कीएकाखशोल्यास्न्जनकवांगडी जपापीइत्साअसा तुमीक त्यकमान्यकरूंकना आीतणें जाद ली ताचें रूपम्हणा आडलें ना संवसांतलोखंयचोच्हुमूनशहअशीअश क्षीतजाद वपकतयार नाआल्या घराश्रीरमेजानीम इश्ट वळखेचे शेजरी नतेदार आीहिर लोकं कमेळान्यकआपेन दरेकल्यकवांगडीमणकर्डद लें जाकलागून तां कां क्लबांतभ तर सून वेंचणुकेच्याद सातकामतद वपकमेळटलें.

वेंचणुकेच्याथराप ल्ल्याद साश्रीरमेझानीक्लबांतप्रवेशकरता बनम्पटकच्चोखापीनटक्कारांचोपं गड आीनव्यासंव धमाचोमजूर नव्या नांवम नव्याकें द्रम आीनव्यातत्वग न्यमम जें श्रीरमेझानीम आल्याघरांतफक्तएकच गुपीत मतम पासकेलें. तणें स्वता गुपीत मतदमम वेंचून कड ल्ल्यादोतेरांचोआीहिरांचोपं गड वळखकरून द लोआीम्हणलें कोणकमान्य जल्यार हावयर कड. क तल्यशाच भाड्याच्यासेन कां नीअजीत जान हावयर कडले आी श्री
रमेझानीजेर करता तें मान्यजलें. क्लबाच्याक तल्यशाच ख्यावांगड्यांनी न शेधकेलोहे वें म्हण्याघरांतल्यम क्लबांतभ तर सून जेर केलें कीश्री रमेझानीहे कां बरेच तें पसाजचे वांगडीमणनकाजलां देखून तकामतदम करपाचेम अध कर ना आीवेंचून कडपाचोआीवेंचून येवपाचेम अध कर नाहीवेंचणूकबेकायदेशीर आीबनम्पट असाश्रीरमेझानीहे णीहीवें चणूकनी दकेलीआीहेनवीसं घटनाआचे कडे न संबं दीत नाम्हणून अीन शेधकेलोनाहेएकनवोसाज नव्यानांवम नव्याउद्देशम नव्या स्वातेर नव्यासंव धमाम नव्यापुस्तकां नी नवोसंस्थापकआीसाचेम. दरेकल्यकस्वता खळीर ध्येयवें चून कडपक आल्याभीवतणीथोडे सामव चारांचे लोकएकठांयकरपक साजतयार करपकआीताचीनी दकरपकमेकळीकअसा पूणइत हांसा तएकबेकायदेशीर गटआल्या व रधेकांच्यालोकांसंख्ये तभ तर सता स्वताखळीर बनम्पटवें चणूकघडोवेन हडटा साजचे मुखेलसंस्थापककहून उडयततआीमूळलोकांसंख्येचीसाळीमेलम्त्ताजम्तकरताअशें द सूंकनाहें अशें कीदुसमाम शार कवेढाघलोजल्यार शारांतलेथोडे रह वशीगेट उगडून शार दुसमामकडे न द तत. कच्चोखापीसाजदोतेरांच्याचुकीच्यावापार कव रधेकरता संव धमाच्याकलम प्रमाण खरोकच्चोवेगन केन्नाच ना

दुये तपडटाआणीतमावैज्कीयउपचार आणीप्रक्र यां चीगरजना
आघातआणीक्रॅश हांचे व शी आणीकच्चे वेगन सज्न प्रश क्षणद तातजेप्रत जैव
वखदंा नसनाना सीमनसानाआणीजनारांच्याप्रथ नां बगर ऑपरेशन करतले.

ते म्हणालांसागतात तुकाक त्यकमतभेद असताह्यादोघांना कडेन जेकच्चे असत.
खापीआणीकच्च्याजेवणायेर उलयतात   हें खरे न्हय. डॉमजदीलोकांना कसा गता
 केन्नाकेन्नाश जयल्लें खां कमेळटा कसलेप्रॉब्लेमना आणीतोस्वताखता
कच्चें जेवणल्हूल्हूसूकरचें अशें डॉ.नवाब माता
डॉरश्ट्री नव्यामंडळवां गड्यां तलोएक ह्यादेखव्यां तल्यात आणीद साता
वयल्यात तोकच्चोवेगन न्हय हें साजूं कमेळटाह्यादोघांनीकच्चोखाण्या
क्लबकजयरतीचें कें द्र केलां आणीआपल्याकार्यालयाखातीर ग रजकएकठांय
करून नामामेळयल्या डॉनवाब संचलकमंडळाचोअध्यक्षजला ताचें अध्यक्षपद
क तें जयपाचें असा फक्तस्तकां तल्यात एकवर तोप्रथ नां आणीजीनसवां व शी
उलयताआणीतें साळें अध्यक्षात क्लबाच्यावेव्हार पळीअध्यक्षताकरची

डॉमजदी डॉनवाब डॉरश्तीआणीहेर मंडळकशें
श्रीर मेझानीत वें चून कड ल्लेवां गडी म्हज्यातत्वग न्यानाअडक तलें य
असले तरी ह्यालज्जेसपद मायेर ह्याबनतपटवें चणुकें तवां टोपेवपकआणी
असेम एशनचोसंस्थापकआणीकयमसापीहेम्हणोस यनकहून उडोपकतां णीकसेमन्यतात
द ली तां णीसंस्थापकांचीखातघेतली हां वें सवर्सा तयार केल्लोआणीवेवस्थापन केल्लो
क्लब म्हज्यातां तल्यात कडून घेतलोआणीसाळ्याउपकरणां आणीखा धां नीक्लबाचो
जबर दसतीन ताबोघेतलो आच्यासंघटनेक शास्त्रीय व्याख्यानां चीगरजना
जेन्नाआमीसमपीअस् ामान्य करतात श जयल्ली वस्तूखाची न्हय जनारां
खाचीं न्हय तुमकां आवडटात तलें कच्चें वेगन जेवणखाचें आणीतुमकां आवडटा
तें खाचें . आमकां आणिकं यच आयकुमाचीगरजना

श्रीर मेझानीस्वतकशास्त्रज् अशीकल्पनाकरताकच्चे खापीम्हणभी वतणी
घेवन प्रस्नव चार तात तेन्नाम स्टर रमेझानींसवदां तभ तर स ताआणीग्लुकोजआणी
ग्लुकोजन हांचे व शी उलयताएकदीसवदां तश्रीकयलामीम्हणगळीघलपकलाले. ताणें ह्य
वयर कडलोआणीपां चसफ्फराटी अप्मेन या अप्मेन या अप्मेन या आसेआवाज
कडलोअप्मेन याचोएकेतरेचोशाप अशें   म्हणअप्मेन याचोअभ मान असआणीअप्यजान
फार्सीतरपाचोअभ मान असअप्मेन याच्यालोकांना कइरणीदेशां तल्यालोकांनीकेन्नाय
वायटवागणूकद वं कनाआणीतां कां स्वदां चतां चोअपार मेळटारश्ट्रां मदीं दुस्वास
न र्माणकरपहोएकवायटगजाल. अशें चघडलें एक

दीसमंडळ बसके वेळर वदाच् यावेळर डॉ. हेअपर णीप मनीसकोस्वतकगमपलोआणि तो क तें सागताते साजूं कनातें अजीतपणम पळयत अशा ल् लोह व ओगिघ बसा अशा ल् लो तणें मेजचो र हा ठोकून म् हणालें तुमीवयर वचून तुज् याकुडीं तबस हं गाआचो तुजे न् हय. कर ण अल् यावेळर तणें आल् यावाणुकेचोपश् चतापकरून म् हणम ठी मरली म् हणचुं बन घेतलें आणीमकीमाली हं वें तममक केलो पूण दुसे खेपे तें पुर पपणम मर् यद भायर गेलें. अीतमश् रीअदमलूह चे वां गडाए कांय धां वडमचोपडलो फक्त संचलकमंडळां तल् यम न् हय तर संघटने च् यावां गड् यां तल् यमय.

म् हणत् रसद वपाखमीर श् रीर मेझमीह णीम् हजें पांचां चें भडें फरकिकरूं कना म् हयने जले. एकदीसतोक् लबां तप शें जलोआणीम् हणथोड् यालोकं कडेन कच् चे खपा व शी उलयतनापळेन तणें हं गाभायर सर अोअजकडलो मरि तणें अांचकमकघेत ल् ल् याकमगर कअदेशद लो हें भायर उडे. ह या कमगर मय म् हणधक् कोद वन प् रवेशदर च् यासेणां वयल् यम भायर कडलो आणीह व जमनीर पडलोआणीतक्लीमेटर साक्लीकधपकोद वन जखमीजलो ह व कच् चोखणां जेवणाचीअड नशल् लोजल् यर म् हणस्ट् रकजपाचो आणीपुलीसस्टेशनां तगेले आणीथं यच् यम वैजकी तपसं तहयाकमगर कस्वतकन र पर धीथर पपाचीइत् साजलीआणीमे् यम परतपरत म् हणालें ओर् हेम् हणटा मेजकहलायल् यर वजम उणें जालें. कच् चे खपां तल् यम तणें इतलें श कून घेत ल् लें श् रीर मेझमीह कांय तपसकं यकदपत् रां दखेपाची इत् साअशा ल् ली पूण तपसर् त् यम ती फटी धुकलली. खम् रीम श् री

र मेझमीकआलें फमद संव धम दखेन अपूण साजचोसपे आणीहं वत् रसद वपीहं सद् ध करपचें अशा ल् लें. हं गाह वक तें करूं कशक्तलो मफकरून भायर सलो तेव नदेचो न मणोदृश् य अशा ल् लोकम शोकं त केचो म् हणखबर ना श् रीर मेझमीह णीजमद वची म् हणफर् सी तल् यम नग् न पळून वचपकजबर दस्तीकर पकक तें तरीकर तलोअशीधमकी तणें म् हणजमते फपटी द ली घडये तचीचालअूंस ये ताकर णतचोजीम म् हज् या तत् वग न् यमकऋणीअसाहें एकतरे चें उपकर मापलेगीत. जेन् नाते तमव चर तम तेन् नाओर् हेखंय असा तोजमद ता तोव ज् म व र धीअसा हं गास हं व जीर कर तां कीम् हज् याज व तकआणीमलम्त् ते कखंयचें यनुकसा तचे कडल् यम वा त् यच भेदकए जं टां कडल् यम जलां.

स्वर् थआणीअप वेकीदुसवसकं य जणां कअशो तरेन व् हर ताकीतीम् हजीफमो बुकजी साळ् यावां गड् यां ची नां वां अशा ल् ली

हे नांव

नी दणीजल् लीआीइं ग् लीशमेलां नीभर ल् ले दोन फोल् डर सुमार हजार म् हज् या
ऑफ सां तल् यान गळून पडल् यान. हें नीच आीआारो् य कृतीकोणाचें अूंसा ये तातें सां गूं क
जायन पूण कच् च् यावे गन ज् माच् याअ् ुयांना कडे न सं पर् कसाधपाक आीतां चो
गै र वापर कर पाक सेपीमना शाचें कामहें म् हणाइतलें खबर आसात् योचेर पीमन शाकतां चो भौ शीकामणान
वापर कर पाक मेळना हें सुपश् ट जाता कोगें हें केलें अज् मन केलें . हां व माफ कर तां
आीव नं तीकर तां कीताणकाळजं त थोडें मनीसणाण द साजल् यार तां कां ताचोअर् थ
मेळ् ळ् याउ परां त है पत् रां पर तम् हणपोस्ट कर न कार णहै पत् रां म् हजे खतीर
आीफुडार काकच् च् याशाकार घ् याइत हाखतीर अ् यं तम् हा् वाचीं आीमेलांदीकअसाली .

अां हां व क् लबाक वचनाम् हणून उ पचार केल् ले लोकाम् हज् याव् ह लाच् यादुस ् या
माळ् यार उ पकार मान पाक आीम् हणतीघे वपाक आीपुस तकां घे वपाकये तान. कच् च् याखगाच् या
पुस तकां तबर यल् लें तत् वग न् यान आीए कसाजतयार केलो हें पुस तकमान् य
कर न श ल् लोकागूय ह् यासाजावोवां गडीजां कशकना कच् चोवे गन सं घटने चोवां गडीजापाक
सेपीदोतोर ां नी आली कार् यालयां बं द कर चीं आीदुये ं ती कवखदां वाव खार ीवखदां
बर येचीं न् हय पूणते न मागे दोतोर आीतां कां आलें चुकीचें ग न् यान पुर ायपणान
सोडून द वं कमेळना आीसोडल् यार तां कां कां यच नाकर तात आीकां यच सां गपाचें ना
आाच् याक् लबां तते वनस्पती चे जीवन सा् वां प् र थ नां आीगुणधर् महा चे व शी
व् याखु यानां द तात. है उ तरां फक्त बकवास म थक फॅन् टसीआीफॅन् टसीसु वे क
सा् तकां तल् यान तीन फाचटी उ परां तसा् तकां तलोए कदीसआीफक्तए कवर व् याखु यानां
द ताले. र येखडें च लोकाहै उ तरां आयकून थकताले आीतां कां उ तरां सी पली फुडें ते
क तें कर पाचें क तले लोकां कफटोवें कशकतात

खरें च ए कदीसर मेजनीआालोअभ् यासखेलाये न कर ून आली चुकां मान् य कर ता
वै जानीशास्त् र सोडून रैमाकडे न पर तून ~~ये वन रैमा~~च् याने मं कपाळोद ताजल् यार आीतागमान् य
कर पाक उ क् ते असात आीम् हणखं यचे कश् ट जाल् यातें हां व दुर् लक् ष कर तलो
ख ् याकच् च् यावे गनां च् यानीतीशास्त् रां तकसलोच द् वे ष ना आीक् षमाशील.

कच् चोशाकार ीपण चड उं च उ बोअसा

इत हासा तल् यासाळ् याक् रां ती पर स

आ थलयां तल् याक्च् च् याशक्कर भिुर ग् यां च् यापं गडावां गडाुश् रीए स्ट् री



ऑस्ट् र`ल यां तल् यानॅन् सीअ् नाझेबलर आ थलयां तल् याक्च् चे शक्कर भिुर ग् यां चोए कपं गड



अत्र्_ शामीर तेर हेम्_ हमे स यन ह णीकेला



ख ्याम्न शाचीए कदे ख रोा गर बी उपसमरी झुजआीखून नश ल् ल् यानव् यासं वसाचीप् र वर ् तक
व सा् याशें कड ् यां तलोपुर ाम क्च् चोवे गन आ ह त २०
ओर ् हेमचीवर ् सा प र मे चीधूव त णें केन ् नाघ श जयल् ल् यावस्तूं चोए कूप कुडकोघे त ल् लोना आीकेन ् नाघ वखदां
वालसघे त ल् लीना।



१५ वर् ्संचोअह त र ं गीत्तच त् र २.

१० वर्_सं चोअहत रं गीतच त्र २.

चोलोगो
तेहरान क्य्_चो
खापाचीसमाटी



लेखकची
स्वाक्षरी

तेहरान १९ ७६

आ_शाहीर तेर हेमासे स यन . तेहरान शार करभिखा
ब्ल्व्ड साईसेंट साईएस्क्यू क्रमांक .

सं गचे

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.

क्च् चोवे गन ज् म उ त् क् र ा ती तल् यम जल् लीक् र ा ती